НАРОДНЫЕ ЦЕЛИТЕЛИ

НЦ

С. Ищенко

ЛЕЧЕБНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Очищение
Целители: слово и руки
Массаж
Есть, чтобы жить
Травник матери-природы

С. Ищенко

ЛЕЧЕБНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Очищение
Целители: слово и руки
Массаж
Есть, чтобы жить
Травник матери-природы

Москва 1999
ГУИПП «Курск» 1999

ББК 28.903, 75
И98

Серия «Домашняя библиотека»
основана в 1997 году

Рецензент
Е. Г. Степанов,
канд. медицинских наук,
заслуженный врач Украины

Художник-оформитель
Т. И. Васютич

Ищенко С. И.

И98 Лечебник на каждый день/Художник-оформитель Т. И. Васютич.— Москва: РИПОЛ КЛАССИК, Курск: ГУИПП «Курск», 1999 — 512 с.— (Домашняя б-ка).

ISBN 5—7905—0178—8 (РИПОЛ КЛАССИК)
ISBN 5—7277—0164—3 (ГУИПП «Курск»)

Можно ли продлить активную жизнь человека до 200 и более лет? Наука и опыт многих поколений убеждают — вполне!

Настоящая книга призвана пробудить у читателя активное желание быть здоровым, вооружить его некоторыми знаниями, необходимыми для этого.

Речь идет о последовательном использовании уже испытанных средств физического и психического оздоровления: движении, дыхании, релаксации, очищении организма, лечебном голодании, различных видах самомассажа, использовании для профилактики различных заболеваний опыта народной медицины. Таковы главные темы книги.

ISBN 5—7905—0178—8 (РИПОЛ КЛАССИК)
ISBN 5—7277—0164—3 (ГУИПП «Курск»)

ВСТУПЛЕНИЕ

МАЛЕНЬКИЙ ПАРАД ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

30 июня 1554 года кардинал д'Арманьяк, проезжая по улице, увидел 80-летнего старца, горько плакавшего у крыльца своего дома. На сочувственный вопрос кардинала старец ответил, что плачет оттого, что его... выпорол отец. Удивленный кардинал пожелал увидеть отца этого старца. Привели энергичного седобородого мужчину, которому накануне исполнилось 113 лет. Он гордо сказал, что вправе наказывать своего сына, пока еще хватает на это сил. Тем более что наказание вполне заслуженное: сын непочтительно разговаривал со своим дедом. И кардиналу показали еще одного старика, на сей раз 147-летнего.

Такую историю рассказал французский академик А. Женье в книге «Доживем до ста лет». Нелишне заметить, что сам Женье прожил ровно 103 года.

Сколько же может прожить человек?

Ученые-биологи полагают, что продолжительность жизни любого организма может составить от 7 до 14 периодов времени, за которое этот организм достигает зрелости. В 20—25 лет наступает зрелость человека. Значит, его жизнь могла бы продолжаться до 280 лет.

По мнению некоторых геронтологов, продолжительность жизни человека может исчисляться гораздо большей цифрой. Так, доктор Кристоферсон из Лондона считает, что «человек может прожить 300, 400 или даже 1000 лет, если его организм обеспечивается всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами». Известный английский естествоиспытатель Роджер Бэкон, изучавший проблемы долголетия, придерживался того же мнения: нормальная продолжительность жизни человека — 1000 лет.

Протоплазма, считают ученые, не содержит того, что могло бы стареть. А организм человека состоит из протоплазмы. В 1911 году Л. Вудруф и Р. Эрдман начали иссле-

довать протоплазму, получившую название Paramecium Aurelia (бессмертная протоплазма). К 1928 году было зарегистрировано 8000 поколений этой протоплазмы, а она не менялась, не появлялись признаки ее разрушения или старения.

Многих долгожителей встречаем мы на страницах Ветхого Завета. Дольше всех жил «благочестивый допотопный патриарх» Мафусаил. Он умер в год всемирного потопа в возрасте 969 лет. Его сын Ламех прожил 777 лет. Внук Мафусаила — Ной скончался, когда ему исполнилось 950 лет. Старший сын Ноя — Сим родился, когда его отцу было 500 лет, а сам прожил 600 лет.

Прибывший в Египет по просьбе своего сына Иосифа патриарх, родоначальник народа израильского Иаков был милостиво принят фараоном.

— Сколько лет жизни твоей? — спросил у него фараон.

— Дней странствования моего сто тридцать лет,— ответил Иаков,— малы и несчастны дни жизни моей и не достигли до дней жизни отцов моих во днях странствования их.

Иаков прожил 147 лет.

Исаак, сын Авраама и Сарры, родился, когда первому было 100 лет, а второй — 90. Скончался Исаак в возрасте 180 лет. Его отец прожил 175 лет, а мать — 127.

В некоторых публикациях упоминается Эпименид, известный поэт с Крита, сумевший продлить свои дни до 300 лет. В португальских хрониках можно найти упоминания о некоем индейце, которому на момент встречи с придворным историком было 370 лет. Описана и встреча у отрогов Гималаев со стариком-отшельником, который выглядел весьма бодрым и энергичным. По его словам, шел как раз... пятитысячный год его отшельничества. Настолько продлить жизнь якобы помог ему чудодейственный состав, тайной которого владел старик.

В разное время в печати приводилось немало примеров удивительного долголетия. Так, шотландский рыбак Генри Дженкинс дожил до 169 лет. Из английских судебных архивов известно, что в 1665 году он проходил свидетелем по делу 140-летней давности. Турчанка Фатьма-ханум прожила 164 года. Венгр Янош Ровен дожил до 172-х лет, а жена — до 164-х. Житель туманного Альбиона Томас Парр пережил 10 английских королей, вступил во второй брак в

возрасте 120 лет, имел сына, дожившего до 123 лет, и сам скончался в возрасте 152 лет.

Азербайджанец Махмуд Эйвазов прожил 157 лет, а его земляк Ширали Муслимов первое в своей жизни воздушное путешествие совершил в 163 года. До 180 лет дожили Аршгири Хазитов и Тепсе Абзиева из Абхазии. Англичанин Томас Карне, если верить записям в церковных книгах, прожил 207 лет.

Долгожители интересны всем. Наверное, потому что все мы пока не долгожители. Нам важен опыт людей, шагнувших за пределы среднестатистического возраста. Что их объединяет, каков их внутренний мир? Знакомясь с суждениями мудрых долгожителей, мы лучше узнаем себя, приблизимся к пониманию смысла жизни и своего места в ней.

Давайте же взглянем на мир глазами долгожителей...

«Ты должен прожить свои годы здоровым, служа любви и милосердию. Ты должен умножить свои знания о законах Природы, твердо их придерживаться и радоваться плодам своих трудов. Ты должен возвысить себя и брата своего своим собственным повиновением всем законам Природы»,— утверждает американский исследователь, тем более авторитетный, что жил долго: Поль Брэгг (1880—1976).

Важнейшее условие долголетия — здоровая нервная система. «Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»,— замечает известный канадский физиолог Г. Селье. Можно с уверенностью сказать: жизнь человека — это состояние его центральной нервной системы, ее целостность и устойчивость. Большинство долгожителей по темпераменту — люди активные, контактные, с быстрой сменой эмоций, а по типу личности — экстраверты, то есть их преимущественные интересы сосредоточены на том, что происходит вокруг, а не у них внутри. Старцы всегда внутренне динамичны, легко адаптируются в новых ситуациях.

Хорошее здоровье долгожителей, очевидно, объясняется ведущими чертами их характера: умеренностью, благодушием, оптимизмом, интересом к другим людям и к будущему, уравновешенностью. Они утверждают, что злые люди долго не живут, и всем советуют быть доброжелательными.

«Приучайтесь чувствовать себя счастливыми. Радостное, счастливое настроение продлит вашу жизнь», — советует П. Брэгг.

У долгожителей всегда доминирует положительная оценка своего здоровья. «Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти», — советовал народный целитель, создатель собственной системы самооздоровления 90-летний Порфирий Иванов.

Долгожители рекомендуют нам не расставаться с юмором, чаще улыбаться. Так что смейтесь на здоровье, над оптимистами годы не властны! Веселые люди живут дольше, чем мрачные, невозмутимые — дольше, чем люди настроения. «В общем, я человек веселый и часто улыбаюсь. Я люблю людей и стараюсь не жаловаться», — говорил великий художник Марк Шагал (1887—1985). А вот слова известного публициста-международника, родившегося в 1904 году, Эрнста Генри: «Если в нашем организме есть искра жизненного оптимизма — беречь ее как зеницу ока. Ни за что не давать себе окисляться... Всегда глядеть на мир с неистощимым любопытством. Ни в коем случае не позволять себе скучать».

Светлым чувством юмора, благоговейным отношением к жизни, духовной стойкостью отмечены раздумья Германа Гессе (1877—1962) о старости:

«Недавно я стоял у себя в саду у костра, подбрасывая в него листья и сухие ветки. Мимо колючей изгороди проходила какая-то старая женщина, лет, наверное, восьмидесяти, она остановилась и стала наблюдать за мной. Я поздоровался, тогда она засмеялась и сказала: «Правильно сделали, что развели костер. В нашем возрасте надо постепенно приноравливаться к аду». Так был задан тон разговору, в котором мы жаловались друг другу на всяческие боли и беды, но каждый раз шутливо. А в конце беседы мы признались, что, при всем при том, мы еще не так уж страшно и стары и вряд ли можем считать себя настоящими стариками, пока в нашей деревне жив еще самый старший, которому сто лет.

Когда совсем молодые люди, с превосходством их силы и наивности, смеются у нас за спиной, находя смешными нашу тяжелую походку и наши жилистые шеи, мы вспоминаем, как, обладая такой же силой и такой же наивностью, смеялись когда-то и мы, и мы вовсе не кажемся себе побеж-

денными и побитыми, а радуемся тому, что переросли эту ступень жизни и стали немного умней и терпимей».

От высокого духовного заряда прямо зависят физические возможности организма, его жизнеспособность. Прекрасное в жизни — это возможность ее творить, вмешиваться в ее течение, вкладывать в нее от себя нечто настоящее, положительное, хотя бы оно было очень маленькое и его никто не увидел и не увидит... Здоровье — как любовь; когда ты, как струну, натягиваешь всего себя на жизнь, оно вдруг приходит и говорит тебе: «А вот и я»,— писала Мариэтта Шагинян (1888—1982). А вот взгляд Марка Шагала: «Я завистлив. Это так. Я завидую Моцарту, Рембрандту, Гойе — из-за некоторых его картин. Я завидую Тициану в старости. Наперекор всем трудностям нашего мира во мне сохранилась часть той одухотворенной любви, в которой я был воспитан, и вера в человека, познавшего Любовь. В нашей жизни, как в палитре художника, есть только цвет, способный дать смысл жизни и Искусству. Цвет Любви». «Ключи от гармонии и счастья нужно искать в самих себе. Мы держим их в собственных руках», — записал он в другом месте.

Долгожители — люди исключительно работящие. М. Шагинян признавалась: «Я всю свою жизнь занималась и занимаюсь любимым делом. Сознание его значимости наполняет жизнь особым смыслом, создает душевную гармонию... Ничто так не омолаживает душу, как достигнутая цель, красиво выполненная работа».

«Долголетие — из одного только желания жить и работать», — утверждает известный полевод, почетный академик Терентий Мальцев (род. в 1895 г.).

Долгая жизнь — это всегда высокая цель. 7 сентября 1910 года Лев Толстой писал Мохандасу Ганди: «Чем дольше я живу, и в особенности теперь, когда живо чувствую близость смерти, мне хочется сказать другим то, что я так особенно живо чувствую и что, по моему мнению, имеет огромную важность, а именно о том, что называется непротивлением, но что в сущности есть не что иное, как учение любви, не извращенное ложными толкованиями. То, что любовь, то есть стремление к единению душ человеческих и вытекающая из этого стремления деятельность, есть высший и единственный закон жизни человеческой, это в глубине души чувствует и знает каждый человек...»

Формулируя высокую жизненную цель человека, русский писатель Борис Зайцев (1881—1972) писал, обращаясь к молодым литераторам: «Юноши, девушки России, носите в себе Человека, не угашайте его! Ах, как важно, чтобы Человек, живой, свободный, то, что называется личностью, не умирал. Пусть думает он и говорит своими думами и чувствами, собственным языком, не заучивая прописей, добиваясь освободиться от них. Это не гордыня сверхчеловека. Это только свобода, отсутствие рабства. Достоинство Человека есть вольное следование пути Божию — пути любви, человечности, сострадания».

Ни один лентяй, ни один эгоист не дожил до глубокой старости. Преждевременная старость — это леность. Долгожители всегда подвижны, всегда в деле. Если мозг загружать работой, то он стареет намного медленнее. А с ним медленно стареет и весь организм. «Главное, что меня держит,— это работа. Она тренирует мозг, тело не дает ему дряхлеть» — заявлял полярный исследователь Иван Папанин (1894—1986). А Лев Толстой признавался: «Я всю жизнь работаю в свое удовольствие... Ежели ты приучишь себя работать даже и тогда, когда ты не расположен, то насколько легче будет идти работа, когда ты расположен к ней».

А вот еще выразительная выдержка из записей М. Шагала: «Нужно работать, неустанно работать. Нельзя достигнуть идеала без работы. Для того чтобы создать произведение искусства, необходимо отдавать себя работе на все 100 процентов, даже больше. Если вы выкладываетесь на 90 процентов, значит, вы не талантливы. В любой профессии работать нужно на пределе, отдаваясь ей целиком. Не ради денег — ради качества. Качество придаст смысл жизни».

Долгожители убеждены, что принципиальный залог здоровья — это спокойствие и душевная гармония.

«Я никогда ни с кем не ссорилась и не ругалась,— пишет М. Шагинян,— мой принцип состоит в том, чтобы не обращать внимания, не отвечать, как бы настоятельно кто-то другой ни хотел поспорить с тобой. Дайте возможность человеку хорошенько обдумать ситуацию, а сами тем временем прикиньте, справедливо ли он обвиняет в чем-то или нет. Если я не принимаю вызов, то тем самым заставляю человека удивляться: почему же она не отвечает мне,

почему не защищается? Постепенно он сам остывает. При следующей встрече поговорим с ним о конфликте спокойно... Эта привычка у меня с ранней молодости. Мои родители поступали так же. Возможно, это было одной из причин долгой жизни моей матери».

Примерно то же рекомендует П. Брэгг: «Не вступайте в слишком эмоциональные дискуссии. Они растрачивают вашу драгоценную нервную энергию. Избегайте неприятных людей и ситуаций».

«Не придумывайте себе забот»,— советует Бенджамин Спок, выдающийся американский врач-педиатр. Он прав. Заботы убивают. Так что не позволяйте никому и ничему слишком «давить» на вас и не волнуйтесь по пустякам. Сильные эмоциональные стрессы открывают дорогу болезням.

Полезные выводы можно сделать из наблюдений за абхазскими долгожителями. Они считают, например, что оказаться одному — это хуже, чем даже умереть. Понять можно. Одинокому труднее перенести тяжесть переживаний, чем окруженному родственниками, друзьями, соседями, которые всегда поддержат, помогут. Такие общественные связи обеспечивают надежную психологическую опору. В систему спасительных обстоятельств логично включается и институт брака. С возрастом у абхазцев появляется все больше родственников.

Интересно то, что, общаясь с абхазцами, редко услышишь от них жалобы на какие-либо личные оскорбления — вроде их не бывает. Бывают, конечно, но они просто не обращают на них внимания. На вопрос анкеты «Что бы стал делать опрашиваемый, если бы встретил стремящегося к спору и ведущего себя при этом оскорбительно?» семьдесят процентов ответили, что они отошли бы от него.

Требования, которые предъявляет к себе абхазец, очень реалистичны, а ближайшее окружение и семья не оказывают на своих членов давления, понуждая добиться результатов, превышающих пределы их личностных возможностей. В Абхазии редко встретишь озабоченность у кого-либо по этому поводу, а значит, у них отсутствует парализующий страх провала и неопределенности будущего.

И наконец, в жизни важен ритм. Жизнь окажется тем длиннее, чем она размереннее, чем реже подвергаются ломке привычные стереотипы. «Завтра мне будет 77 лет,—

писал Михаил Пришвин (1873—1954), между тем как с малолетства вообще был слабеньким и оттого остерегался всегда сорить жизнью.— Вот благодаря этому я вошел в дело жизненного порядка. И теперь понимаю, что не самое здоровье дает долголетие, а правильное расходование его (режим). Но, конечно, сам режим должен быть слугой жизни, входить в поведение, как входит метр в ритм. Упорядочение поведения таит в себе готовность прыжка, подобное тому, как делает это ласточка, бросаясь впервые из гнезда своего для полета».

Как для отдельного индивидуума, так и для любой общественной группы стереотипы предсказуемого поведения оказываются средством уменьшения эмоциональной нагрузки. Личностные отношения тех же абхазцев разумно формализованы, к импульсивным действиям они относятся с недоверием. Дети и взрослые имеют устоявшуюся систему моральных ценностей, по которой выверяются любые действия в трудных ситуациях. Образ жизни, при котором система господствующих ценностей никогда не подвергается сомнению, способствует уменьшению числа недоразумений и других стрессо-генных ситуаций.

С возрастом, как известно, кажется, что время ускоряет свой бег. В самом деле, и физиологически, и психологически в детстве и юности в каждый год с нами больше происходит всякого, чем в старости. Юный и старый, существующие в одном пространстве, оказываются как бы в разных Вселенных, и время их течет различно. Вот почему, считают старики, не надо торопить время, а жить как бы настоящим моментом, тогда время замедлится...

И вообще субъективная оценка возраста — те же весы, на одной чаше которых — прожитые, на другой — предстоящие годы. Если человек полон замыслов, планов и надежд, то он, независимо от возраста, в психологическом смысле оказывается гораздо моложе своих лет. Мы начинаем стареть, когда добровольно сворачиваем дела, ограничиваем функции: меньше, чем прежде, стараемся работать, двигаться, меньше смеемся, любим, восхищаемся, удивляемся.

Чтобы уберечь свой дух и тело от старости — поступай прямо противоположно тому, к чему тебя старость тянет: хочется полежать — ходи, хочется отстаивать старые убеж-

дения — сохраняй свободу признавать новое, хочется не думать об одежде — заботься о ней, хочется ворчать и брюзжать, одолевают тяжелые думы — не поддавайся им, а научись переходить к новым темам, тренируй память, окружай себя молодежью и поддерживай ее,— вот суждения академика Дмитрия Лихачева (род. в 1906 г.).

Японцы считают, что у всякой души есть как бы две стороны: мягкая и жесткая, подобно тому, как одна и та же рука может разить врага и ласкать ребенка. Нельзя оценить душевную мягкость, не зная, что такое жесткость, и наоборот. К жизни надо всякий раз обращаться именно той стороной, какой надлежит.

Завершая «маленький парад долгожителей», приведем слова Гессе, исполненные мудрости и подлинного душевного величия:

«Старость — это ступень нашей жизни, имеющая, как все другие ее ступени, собственное лицо, собственную атмосферу и температуру, собственные радости и горести. У нас, седовласых стариков, есть, как и у всех наших младших братьев, своя задача, придающая смысл нашему существованию. Быть старым такая же прекрасная и святая задача, как быть молодым, учиться умирать и умирать — такая же почтенная функция, как любая другая,— при условии, что она выполняется с благоговением перед смыслом и священностью всяческой жизни. Старик, которому старость, седины и близость смерти только ненавистны и страшны, такой же недостойный представитель своей ступени жизни, как молодой и сильный, который ненавидит свое занятие и свой каждодневный труд и старается от них увильнуть».

«МЫ МОЖЕМ ЗАСТАВИТЬ СТАРОСТЬ ПОДОЖДАТЬ»

Организм человека — это великолепная самообновляющаяся система.

Каждый из нас хорошо экипирован для того, чтобы отважиться жить долго: далекие предки, победившие в борьбе за существование, позаботились об этом.

Ныне ученые всего мира объединяют свои усилия для борьбы с тем, что разрушает человеческий организм,— со

старением и преждевременной смертью. В лабораториях, клиниках, на международных конференциях проводятся эксперименты и обсуждаются пути увеличения продолжительности человеческой жизни.

Известный американский геронтолог, доктор Мартин Гумперт уверен, что отдалить наступление старости вполне возможно. «Старость — это болезнь, и она излечима»,— считает Г. Шерман. Новейшие научные данные подтверждают эти слова. Современная медицина должна все сделать для того, чтобы ни один ребенок не болел рахитом и ни один пожилой человек не страдал от старости. Переписи населения наглядно показывают, что активное долголетие — не утопия. Человек в 70 лет не должен умирать или мучиться от дряхлости и немощи.

Вспомните слова патриарха Иакова. Имея 130 лет за плечами, он считал, что прожитые дни его жизни «малы и несчастны». А мы с юных лет привыкаем к мысли, что 70 лет — предельный возраст. И, достигнув его, многие начинают готовиться к уходу из жизни. Однажды принятая, эта мысль становится убеждением и прочно укореняется в сознании, оказывая влияние на поведение и настроение человека. Ученые подтверждают немаловажную роль, которую играет предубеждение или самовнушение в процессе лечения. Сомнение может свести на нет все усилия.

Если вы хотите достичь желаемых результатов и отметить день рождения, измеряемый трехзначной цифрой, то отбросьте все сомнения. Гоните прочь мысли о том: что старость уже близка, что болезни подстерегают вас, что вы становитесь слабее и состояние здоровья ухудшается. Такие мысли опасны: они убивают надежду на успех. Не забывайте совета хатха-йоги: «Вставайте по утру с мыслью о том, что вы здоровы, и засыпайте с той же мыслью». Начните действовать, разработайте для себя программу полноценной здоровой жизни.

Ваша активность вытеснит из сознания негативные мысли, поскольку в нем не могут одновременно существовать противоположные взгляды на одну и ту же проблему.

Чтобы привыкнуть к новой жизненной установке, требуется время. А потому не торопитесь, постоянно напоминайте себе, что вы закладываете фундамент здоровья на долгие годы, продляя возраст молодости и отодвигая наступление старости.

Многие сейчас хотят жить долго, и в большинстве развитых стран количество пожилых и старых людей быстро увеличивается. Если люди старятся в 65 лет, а в 75 и 80 становятся совсем дряхлыми, если число людей в этих возрастных группах постоянно растет, то соответственно растет и число тех, кто ухаживает за престарелыми. А это означает, что большой процент трудоспособного населения не сможет работать в основных отраслях производства и в обществе возникнет дефицит рабочей силы. Во всех странах это является серьезной проблемой, и одним из возможных путей ее решения является продление полноценной жизни. Вот почему борьба против старости приобрела глобальные масштабы, а возможность жить долго и не стареть исследуется учеными во всем мире.

В Швейцарии на конгрессе медиков 100 врачей высказали единодушное мнение о том, что признаки старения в возрасте 80 лет являются преждевременными и человек должен жить по крайней мере 140 лет. «Мы не должны считать своим уделом преждевременную старость с ее дряхлостью, немощью и унижением. В возрасте 80 лет человек должен только приближаться к своему расцвету»,— говорится в одном из документов конгресса.

В США существует научно-исследовательский институт по проблемам продления жизни, возглавляемый доктором Иоганном Бьёркстеном, биохимиком и геронтологом. Исследования субсидируются научно-исследовательским отделом ВВС США. На финансирование выделяются значительные суммы, подготовка пилота обходится отнюдь не дешево, поэтому чем дольше он сможет работать, тем это выгоднее.

Доктор Бьёркстен полагает: человек стареет потому, что молекулы белка, поступающего в организм с пищей и необходимого для обновления и восстановления клеток, блокируются и поэтому не могут быть использованы. В результате они становятся бесполезной «кучей мусора», которая закупоривает клетки. По его мнению, это загромождение организма ненужными белками и приводит к старению и смерти.

Доктор Бьёркстен пытается найти вещество, которое могло бы разрушить блокирующее скопление белковых молекул и обеспечить организму нормальное функционирование. Когда это вещество будет найдено, люди, по

мнению доктора Бьёркстена, перестанут стареть. Он считает, что легче повернуть процесс старения вспять, чем остановить его.

Интересные мысли о проблеме старения высказал известный геронтолог профессор В.В. Фролькис. Он утверждает, что старение связано не только с нарушениями жизнедеятельности организма, но и с возникновением новых приспособительных механизмов, которых не было в более молодом возрасте. Старение, по его словам, отнюдь не непрерывное отступление, сдача позиций. Это еще и систематические контратаки, в которых организм, успешно приспосабливающийся к новому состоянию, отвоевывает командные высоты, которые позволяют контролировать ситуацию и наслаждаться своим здоровьем. Надо лишь не терять оптимизма, вести здоровый образ жизни и стимулировать свои приспособительные возможности.

Диетологи всегда находились на переднем крае борьбы против старения. Профессор Генри Шерман в результате экспериментов над животными доказал: добавляя в обычную пищу некоторые витамины и минеральные соли, можно продлить активную жизнь человека. Доктор Том Спайес более 20 лет работает в этой области. Известный специалист по питанию лечит преждевременно состарившихся людей и инвалидов, которых врачи считают безнадежно больными. Лечение заключается в дозированном потреблении пищи, содержащей белки, витамины и минеральные соли. Доктор Спайес считает, что вновь приобретенные здоровье и жизненные силы этих людей доказывают: старость можно отодвинуть, а молодость продлить.

Доктор Г.С. Гарднер, известный диетолог, отметил важную роль сбалансированного питания для достижения долголетия. Он доказал, что продолжительность жизни животных может быть увеличена на 46,4% за счет добавления в пищу витамина B_6, нуклеиновых кислот и пантотеновой кислоты (витамина B_5).

Борьба против старости включает и борьбу с так называемыми болезнями века. Доктор Штайгман из Чикаго, доктор Чарльз Глен Кинг из Нью-Йорка и Чарльз Вест из Торонто, один из открывателей инсулина, первыми нача-

ли исследования и разработку методов предупреждения жировых отложений в печени и в других органах. Предполагается, что именно жировые отложения способствуют развитию таких заболеваний, как атеросклероз, паралич, болезни почек и печени. Основной метод лечения в таких случаях — белковая диета с большим количеством витаминов, особенно холина (витамин группы В), который обычно содержится в семенах злаков, бобовых культурах, свекле, дрожжах, печени и необходим для нормализации жирового обмена.

В 1940 году в США был создан Комитет долголетия. Членами этого Комитета стали бывшие студенты колледжа врачей и хирургов при Колумбийском университете. Целью этой организации стало предупреждение серьезных заболеваний и разработка условий, необходимых для продления жизни. Средний возраст членов Комитета — 70 лет, многие гораздо старше. Они применяют все известные в медицине методы, включая сбалансированное питание, чтобы доказать на собственном примере, что здоровое долголетие вполне реально. Недавно жены членов Комитета также стали участвовать в его работе — в противном случае Комитет вскоре состоял бы в основном из вдовцов.

В России врачи и ученые весьма серьезно занимались вопросами долголетия. Одним из пионеров теории омоложения был Илья Мечников. Он, так же как доктор Шерман, полагал, что старость — это болезнь и ее преждевременное наступление (согласно научным данным) происходит вследствие самоотравления организма — автоинтоксикации. Среди известных специалистов, работавших в этой области, Владимир Филатов, Ольга Лепешинская, Александр и Виктор Богомольцы.

Профессор Александр Богомолец основал на Украине Институт экспериментальной биологии и патологии, был президентом Академии наук УССР и стал известен благодаря своей теории долголетия. Он доказал экспериментально, что старение организма происходит в результате уплотнения органов и тканей (до его экспериментов этому не уделялось большого внимания). Богомолец выдвинул теорию, согласно которой человек стареет вследствие изменений, происходящих в соединительной ткани. Способность организма поглощать питательные вещества и

воду снижается, и человек (в известной степени) просто умирает от голода. Богомолец объясняет это так: поскольку питание клеток нарушено, уменьшается жизненная активность, и в результате наступают старость и смерть.

Практическим подтверждением его теории явилась знаменитая сыворотка АЦС. Она представляет собой вещество, стимулирующее и восстанавливающее соединительную ткань и благодаря этому — ткани и клетки всего организма. Эта сыворотка эффективна при лечении некоторых онкологических заболеваний. Однако ее изготовление связано с очень большими трудностями. Так что, если бы долголетие зависело только от введения этой сыворотки, наши шансы достичь активного долголетия были бы весьма незначительными.

Виктор Богомолец разработал метод предупреждения старения и омоложения и назвал его экстернотерапией. Суть его заключается в стимулировании и питании соединительной ткани и эндокринной системы (и как следствие этого — всех клеток организма) через кожу. При использовании метода экстернотерапии кожа поглощает некоторые вещества, которые, воздействуя на клетки организма, активизируют его функции.

Профессор Владимир Филатов назвал свой метод процесса омоложения «тканевой терапией». Он обнаружил вещества, которые образуются в больших количествах при распаде или разрушении, обладают колоссальной энергией и способны восстанавливать живую ткань.

Действие этих веществ можно часто наблюдать в природе. Например, разлагающиеся ткани растений или животных — лучшее удобрение. Очевидно, Филатов был первым биологом, который открыл эти вещества и начал экспериментировать с ними. Он назвал их биогенными стимуляторами. «Собственно говоря, это не какие-то конкретные вещества,— писал он,— а совокупность веществ, состав которых пока еще не определен. Они частично термостойки: при температуре свыше 100° С сохраняют свои свойства в течение часа. Они растворимы в воде и не являются белками или ферментами».

Биогенные стимуляторы, как установил Филатов, содержатся во всех живых тканях, а также в почве, которая является богатым хранилищем этих веществ. Согласно теории ученого, целебное действие воды в некоторых ис-

точниках объясняется содержанием в ней не только минеральных солей, но также и биостимуляторов, которыми она заряжается под землей.

Энергия биостимуляторов широко используется в тканевой терапии (введение в организм консервированных растительных или животных тканей или препаратов из них). Филатов экспериментальным путем пришел к следующему выводу: вводя микроскопический кусочек человеческой ткани под кожу, можно оказывать воздействие на соединительные ткани через систему кровообращения и все клетки, обновляя их и активизируя их деятельность. Филатов установил также, что лучшей инородной тканью для этой цели является часть человеческой плаценты.

Ученые считают, что тканевая терапия вызывает регенерацию человеческого организма. Эта форма полного обновления признана единственно правильным методом в решении проблемы старения. Методы, применявшиеся раньше (инъекции гормонов, прививки и т.п.), воздействовали только на один орган или одну систему, в результате чего мог быть нарушен эндокринный баланс, а реакции организма в целом не контролировались. Сегодня совершенно очевидна опасность подобного стимулирования одной системы желез или органов. Профессор Филатов показал, что любой эффективный метод омоложения или регенерации должен осуществляться посредством воздействия на энергетические системы всего организма. Итальянский биолог Балларико считает, что биостимуляторы «воздействуют на организм в целом, активизируя жизненный потенциал, увеличивая способность его к сопротивляемости и таким образом стимулируя процессы восстановления и регенерации».

Биостимуляторы и экстернотерапия... Принципы этих двух методов близки, однако сфера влияния экстернотерапии шире, поскольку кроме физического метода лечения, включает и другие факторы. Доктор Богомолец уверен, что для полного омоложения организма важны также психологические факторы. И это утверждение вполне правомерно. Разум может и должен стать огромной силой в борьбе против преждевременной смерти и старения. Необходимо использовать эту силу, а также такие достижения науки, как рациональное сбалансированное питание, которое, по мнению известного английского геронтолога

мисс Джустин Гласс, является основным аспектом программы долголетия, эффективным методом обновления организма.

«Вы не сможете представить себе этот процесс до тех пор,— пишет она,— пока не получите «отклик» самого организма на затраченные вами усилия. Когда вы начнете чувствовать, что ваши возможности возрастают, перед вами откроются горизонты полноценной и долгой жизни.

С этого момента вы можете забыть о своем возрасте — пусть свидетельство о рождении не смущает вас. Хронологический возраст не имеет большого значения — важен возраст биологический. С этого момента вы можете помолодеть, если, как говорит доктор Бёрц, сами себе поможете в этом».

Профессор Старлинг считает, что новейшие открытия в области химии человеческого организма позволяют увеличить не период старения, а возраст молодости. Говоря о путях и способах борьбы против старости, доктор Джордж Олдридж заявляет, в результате открытия в области биохимии продолжительность жизни человека будет увеличена, человеческая раса качественно улучшится и станет более сильной, в результате чего человек приобретет дополнительные духовные и материальные блага.

«Мы можем заставить старость подождать»,— говорит доктор Том Спайес. Те, кому удастся это сделать, очевидно, должны быть подготовлены как морально, так и физически; они-то и составят ядро лучшей и более сильной человеческой расы.

Человек не имеет возможности существовать в среде с постоянно регулируемой температурой, с особым рационом питания, с обслуживающим персоналом, не может жить по заранее установленному образцу. Ему приходится преодолевать множество серьезных препятствий на пути к долголетию. Биологи как раз и занимаются исследованием этих препятствий, а также пытаются найти пути и методы их устранения. Очевидно, старость не относится к подобным препятствиям: процент людей, умирающих от естественной старости, ничтожно мал.

Одной из главных причин, укорачивающих жизнь человека, является самоотравление (автоинтоксикация). К

числу негативных факторов относятся также неблагоприятные условия существования, недостаток витаминов и т.д. Один из ученых пришел к следующему выводу: «Смерть наступает чаще всего от недостаточно сбалансированного поступления в организм железа, меди, магния и калия, т.е. необходимых минеральных веществ».

Преждевременно убивает человека стрессовый синдром. В последнее время о нем говорят очень часто. Волнение, горе, страх нарушают функции желез, органов пищеварения, повышают кровяное давление, создают повышенное напряжение в организме, разрушают клеточные структуры. Психологи говорят, что люди часто умирают потому, что в их сознании постоянно присутствуют негативные мысли.

Особое внимание обращают ученые на взаимосвязь состояния психики человека и функционирования его организма. Английский онколог сэр Генедж Огилви утверждает, что он пока не встречал ни одного ракового больного без каких-либо психических расстройств. Когда перед человеком возникает трудная проблема, которую он долго не может разрешить, то такая продолжительная умственная работа оказывает влияние на весь организм: появляется головная или другая физическая боль и даже может развиться какая-нибудь болезнь. Например, в некоторых случаях заболевание астмой специалисты объясняли либо нерешенными проблемами, либо разбитыми надеждами.

Учеными установлено: у человека, который безуспешно пытается быть в центре всеобщего внимания, серьезно ухудшается физическое состояние. Это ухудшение самочувствия реально, хотя причина его заложена в психике. Просто удивительно, насколько деятельность мозга влияет на состояние органов и систем.

Нормальное функционирование организма в большей или меньшей степени зависит от деятельности желез внутренней секреции: в случае ее нарушения могут проявиться признаки того или иного заболевания. Каждая железа вырабатывает гормоны, которые контролируют или регулируют физические процессы в организме, при этом решающую роль играет гипофиз. В свою очередь, деятельность гипофиза регулируется нервными центрами коры головного мозга.

В результате стрессового синдрома мысли и эмоции, образно говоря, «натягивают струны» в организме. Важно следить за тем, чтобы эти струны не «перетянулись», если вы хотите успешно вести борьбу против преждевременной старости и смерти.

Остановимся теперь на характеристике некоторых средств и методов, предлагаемых учеными для достижения здорового долголетия. Программа долголетия, разработанная геронтологом Джустин Гласс, включает очень простые, но жизненно важные аспекты:

— рациональное питание;
— движение и тренированность мышц;
— правильное дыхание;
— взаимосвязь психического и физического состояния.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Некоторые диетологи считают, что можно увеличить продолжительность жизни до 150—200 лет только за счет рационального питания. Под термином «рациональное питание» понимается сбалансированное поступление в организм с пищей всех необходимых веществ. Рациональное питание — это не просто насыщение организма. (Желудок легко обмануть — он скажет «спасибо» за блюдо из старого башмака, потушенного до мягкости и приправленного каким-нибудь соусом). Это пища, в которой содержатся все необходимые организму вещества.

Если продукты, которые вы ежедневно потребляете, неудовлетворительны с точки зрения питательной ценности (если вы в основном предпочитаете мучное, сладкое, жареное), это негативно отразится на вашем самочувствии.

Правильное питание может делать чудеса. В практике доктора Тома Спайсса известны случаи «воскрешения» хронически больных людей. Они находились в таком плохом состоянии, что не работали годами. Большинство этих больных были направлены в клинику питания после того, как от них отказались другие врачи. В качестве метода лечения

было назначено рациональное питание, содержащее большие дозы витаминов и минеральных солей. Благодаря ему они смогли восстановить здоровье и вернуться к работе. Среди пациентов были люди разных профессий, связанных с тяжелым физическим трудом (кораблестроители, шахтеры, фермеры), а также служащие и домохозяйки.

Чтобы сделать первый шаг к увеличению продолжительности жизни, мы должны определить для себя оптимальный способ утоления «жажды и голода клеток». Клетки различных органов требуют разного питания, однако задача накормить все клетки не так сложна, как это может показаться на первый взгляд.

Правильно выбранная диета может дать удивительные результаты.

ДВИЖЕНИЕ И МЫШЦЫ

Рациональное питание является основным, но не единственным фактором в борьбе за продление жизни. Движение и тренированность мышц — это источник молодости и здоровья. Доктор Эдвард Бёрц считает, что преждевременное старение может быть вызвано одряхлением мышц.

Вялость мышц — первый сигнал о начале старения. Чтобы поддерживать их тонус, необходима регулярная и равномерная нагрузка. Бездеятельность так же вредна для мышц, как и перенапряжение.

Большое значение имеет правильное использование мышц. Очень часто мы автоматически выполняем движения руками и ногами, используя группы мышц не по назначению. Например, при помощи рук мы встаем из положения сидя, хотя эту работу должны выполнять мышцы бедер, брюшного пресса и диафрагмы.

Чем меньше мы нагружаем мышцы, тем быстрее они дряхлеют и стареют. В результате каждое движение требует все больших усилий.

В молодости человек испытывает радость движения. В старости каждое движение превращается в муку. Чтобы этого не случилось, постоянно контролируйте свое тело, укрепляйте мышцы, не давайте им бездельничать.

Методика тренировки мышц является важным аспектом программы долголетия.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Всем известно: если мы не дышим, мы не живем. Но не все, наверное, понимают, что правильное дыхание значительно улучшает самочувствие. Частота дыхания, глубина вдохов и выдохов оказывает влияние на все функции организма, включая деятельность мозга.

Следовательно, наша программа долголетия должна включать и технику правильного дыхания — более продолжительного и глубокого.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Головной мозг – координирующий центр человеческого организма, оказывающий на него как положительное, так и отрицательное воздействие. Например, с одной стороны, способность создавать мысленные образы, что может ускорить достижение желаемых результатов в той или иной сфере деятельности. С другой стороны — стрессовый синдром и его негативные последствия.

Чтобы избежать перенапряжений, противоречий, разочарований, которые подстерегают нас на жизненном пути, мы должны научиться контролировать свое сознание, управлять своими эмоциями. Это позволит создать в организме надежную «линию обороны» против разрушительной силы стресса. В организме все взаимосвязано: хорошее самочувствие обеспечивает психическую уравновешенность, и наоборот — здоровая психика является залогом хорошего физического состояния и настроения.

Девизом своей программы долголетия Джустин Гласс избрала слова доктора Тома Спайсса: «Мы можем заставить старость подождать!»

А вот еще одна программа здорового долголетия. Ее сформулировал Манфред Кенлехтер. Немецкий ученый назвал семь факторов сохранения здоровья. Главное, по его мнению, правильно дышать, пить, двигаться, питать-

ся, расслабляться, беречься, думать. Приводим краткое изложение рекомендаций Манфреда Кенлехтера.

1. Правильно дышать

Освойте несложные упражнения дыхательной терапии, гимнастику и несложные упражнения йогов. Улучшить самочувствие можно даже таким «естественным массажем-разрядкой», как крики, здоровый смех, плач и разнообразными факторами снятия грусти. Но важно не только как дышать, но и что вдыхать. Поэтому больше бывайте и активно проводите время на свежем воздухе.

2. Правильно пить

Пейте ежедневно до двух с половиной литров жидкости. Только в этом случае организм будет освобождаться от шлаков. Молоко старайтесь пить свежим. Избегайте лимонада и подобных ему напитков.

3. Правильно питаться

Нерациональное питание — причина примерно 30% смертных случаев. Поменьше загружайте желудок вечером. Между приемами пищи достаточно съесть какой-нибудь пустяк (яблоко, морковь, черствый хлеб), чтобы меньше хотелось съесть в обед или ужин.

Питание — предельно минимальное: меньше жиров, сладкого и мучного, жареного и копченого.

Перед едой полезно выпить стакан воды, чтобы быстрее насытиться.

Продукты должны быть свежими и разнообразными. Есть надо всегда в одно и то же время и на одном месте.

4. Правильно двигаться

В наше время 50% населения страдает от недостатка движения. Каждому крайне необходимы физические тренировки: 15-минутные пробежки после быстрой ходьбы, плавание, велосипед, лыжи, танцы, упражнения йогов и т. п. Любые систематические тренировки помогут омолодить сердце, запастись дополнительной энергией: укрепить защитные силы организма, обрести радость жизни. Утром обязательная зарядка, особенно «велосипед» в кровати. Одеваясь, не присаживайтесь. Хоть часть пути на работу старайтесь пройти пешком. Не сидите долго перед телевизором, при этом время от времени «побегайте» в кресле и расслабьте затылочные мышцы.

5. Правильно расслабляться

Любые стрессы ведут за собой заболевания. Чтобы нейтрализовать действие стрессов, надо уметь «разряжаться». Ежедневная программа разрядки должна включать аутогенную тренировку («У меня все хорошо!»), перерывы в работе для гимнастических упражнений, развлечения, хобби, прогулки и т. п. Неприемлемы для борьбы со стрессом кофеин, никотин, алкоголь.

6. Правильно беречься

Старайтесь укреплять иммунную систему: минимальное, но разнообразное питание (при этом следите за весом), меньше жиров. Больше двигайтесь, не пейте спиртного, не курите. А главное — правильный образ жизни и соблюдение режима. Живите проще, естественнее, дисциплинированнее.

7. Правильно думать

Настроения, мысли сказываются на здоровье. «Думающий о несчастьях чаще становится несчастным, думающий о болезнях чаще «заболевает». Правильно думать — значит уверенно и сознательно направлять мысли в положительную сторону, в сторону спокойствия, радости и доброй надежды. Кто этим овладеет, тот поставит свое здоровье на прочную основу. Ведь тело, ум и психика взаимосвязаны и неблагополучие одного из них влечет за собой разлад в другом.

Поэтому самовнушение играет такую важную роль в борьбе с болезнями и в сохранении здоровья.

Основным жизненным правилом должно быть сохранение высокого темпа жизни.

Ежедневно следует наполнять свою жизнь заботами и надеждами, а не страхами, и тогда жизнь обретет и смысл и радость.

Широко известны в мире имя и дела американского врача-диетолога Поля Брэгга. Создатель оригинальной системы оздоровления организма, он на собственном примере доказал ее эффективность. Поль Брэгг умер в возрасте 95 лет не от болезни, а в результате несчастного случая. Он увлекался серфингом (катанием на специальной доске в волнах морского прибоя) и был настигнут огромной волной. До последних дней жизни он сохранял активность, исключительную выносливость, высокую трудоспособность.

Поль Брэгг не уставал доказывать, что прежде всего от самого человека, от каждого из нас зависит собственное здоровье. Ему принадлежат слова: «Ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь».

Поль Брэгг следующим образом сформулировал свои «Десять заповедей здоровья»:

- «Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
- Ты должен отказаться от всей неестественной, неживой пищи и возбуждающих напитков.
- Ты должен питать свое тело только естественными непереработанными, живыми продуктами.
- Ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью.
- Ты должен восстановить свое тело, установив правильный баланс деятельности и отдыха.
- Ты должен очистить свои клетки, ткани и кровь чистым свежим воздухом и солнечным светом.
- Ты должен отказаться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствуют.
- Ты должен сохранять свои мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными.
- Ты должен постоянно пополнять свои знания законов Природы, сделав это девизом своей жизни, и радоваться своему труду.
- Ты должен подчиняться законам Природы, здоровье — твое право, пользуйся этим правом».

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Когда у знаменитого американского кардиохирурга доктора Майкла Дебейки, который в свои 88 лет делает сложнейшие операции на сердце, спросили, как ему в столь преклонном возрасте удается сохранять изумительную работоспособность, тот ответил:

— Стараюсь вести здоровый образ жизни, не курю, измеряю артериальное давление, слежу за уровнем холестерина в крови. Вот, собственно, и все... Да, и еще друзья, —

улыбнулся Дебейки,— говорят, что я много молюсь... А главное все-таки в том, что человек должен жить по своим возможностям — и работать и отдыхать.

С 19 июля по 2 августа 1996 года в девяти многолюдных точках Москвы прохожим предлагалось бесплатно померить артериальное давление. Проводили акцию Московская медицинская академия имени И. М. Сеченова и некоммерческий фонд Vis Vitalis. Теперь, когда отчет готов, можно узнать как о состоянии давления у 12 тысяч москвичей, так и об их отношении к своему здоровью.

Две трети тех, кто согласился измерить давление, составили женщины, при том, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний выше у мужчин. У 22 процентов давление оказалось повышенным, то есть больше чем 160/90. Многие из них об этом не подозревали. Знают и регулярно измеряют свое давление 36 процентов опрошенных, измеряли последний раз более года тому назад 26 процентов, а 40 процентов не знают своего давления. Около половины опрошенных заявили, что при повышении давления намерены обратиться к врачу, 30—35 процентов будут лечиться сами, 15 процентов не намерены обращать внимания на подъем давления выше нормы.

Процент сознательных на словах, как видим, высок, но как увязать это с тем, что 66 процентов из числа опрошенных на деле не контролируют свое давление? К чему все это? Есть врачи — им и знать, что важно для здоровья, не так ли? Не так. По данным некоторых исследователей, состояние здоровья зависит от уровня здравоохранения только на 30 процентов. Еще на 20 — от состояния окружающей среды, условий жизни. На 50 процентов — от отношения самого человека к своему здоровью. Вдумайтесь в последнюю цифру: какой огромный резерв активного долголетия находится в наших руках.

Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянное и неизменное. Оно нуждается в повседневной заботе на протяжении всей жизни человека. В чем же эта забота должна выражаться? Нет, дорогой читатель, мы не призываем вас стать аскетом, вести монашеский образ жизни, взвешивать каждую морковку, прежде чем ее съесть. Но разве можно путать дело и потеху, будни и праздники. На семейном торжестве, в гостях грешно не выпить бокал

хорошего вина, не вкусить различных деликатесов и сладостей. Но это может быть приятным исключением. Правилом же должен стать режим самоограничения и функциональных нагрузок. Ошибается тот, кто думает, что такой режим тягостен и потому неприемлем. Усилия нужны лишь поначалу; став нормой, он даст человеку бодрость и много новых радостей.

Единственный урок, который можно извлечь из истории народов, с грустью говорил в свое время Гегель, заключается в том, что сами народы никогда не извлекают уроков из своей истории.

Увы, но аналогичная ситуация часто складывается со здоровьем. Многие из нас покорно отдаются во власть губительных привычек: никотин, алкоголь, мышечная бездеятельность, переедание, незнание азбучных истин рационального питания укорачивают нам жизнь. Тут уместно напомнить слова И. П. Павлова: «Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным отношением к собственному организму сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Веками существовало убеждение, что увеличивать продолжительность жизни людей можно только одним путем — используя возможности медицины и социального прогресса, обеспечивая с их помощью доживание все большего числа людей до естественных видовых границ наступления старости и смерти. Но, как установлено специалистами, даже решительная победа над сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями может увеличить среднюю продолжительность жизни всего на 10—15 лет.

Гораздо более серьезные резервы таят в себе защитные силы человеческого организма. Эти внутренние резервы жизнеобеспечения столь огромны, что еще великий Мечников говорил: «Смерть раньше 150 лет — насильственная смерть». Образ жизни современного человека чаще всего ведет к ослаблению и блокированию защитных сил и приспособительных систем, чем к их развитию. Наши органы и ткани, рассчитанные на бесперебойное и полноценное функционирование в течение 100—150 лет, подвергаются постоянным ударам, суть которых заключается в хаотической перегрузке одних систем и недогрузке других. Но, несмотря на этот хаос и дисгармонию, способную быстро

вывести из строя новую, даже самую надежную машину, наш организм более или менее нормально функционирует многие десятки лет, причем многократно и успешно сам восстанавливает себя после всевозможных потрясений и болезней. Трудно представить, как изменилась бы наша жизнь, если бы при столь уникальной надежности нашего организма мы избавили его от дисгармонии в функционировании всех систем и органов.

В настоящее время известно огромное число средств, позволяющих и без помощи врача сохранить здоровье и бодрость вплоть до самой глубокой старости. Речь идет о факторах естественных: физических упражнениях, закаливании, умеренности в еде. Широкий диапазон средств позволяет выбирать те, которые кажутся наиболее доступными и приятными. Чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, одни предпочитают бег, другие — плавание, лыжи или прогулки на велосипеде. Пожилой и плохо тренированный человек может на какое-то время ограничиться быстрой ходьбой, а более молодой и подвижный выбирает волейбол, теннис или даже футбол. Трудно представить человека, который получал бы наслаждение от визитов к врачу, уколов, лекарств. А естественные средства, обладая огромной оздоровительной эффективностью, приносят подлинную радость, причем потребность в этих средствах и удовольствие, получаемое от них, тем больше, чем длительнее время их применения.

Нашим предкам не приходилось жить в столь сложных неблагоприятных и постоянно меняющихся условиях. Нечистый воздух и шум городов, загрязненные реки, повышенный темп и нарушенный естественный ритм жизни, выражающийся в регулярном для многих смещении дня и ночи, вторжение химии, малая подвижность в быту и на производстве — все эти факторы решительно подрывают наши приспособительные возможности.

К сожалению, очень многие воспитывались на примерах полного пренебрежения к своему здоровью. Между тем пренебрежение собой — крайняя мера, вызванная чрезвычайными обстоятельствами. Превращать же это в обыденность, в привычку — значит демонстрировать вялый характер, нежелание или неумение предпринимать волевые усилия, более того — проявлять эгоизм, перекла-

дывать хлопоты о своем здоровье со своих плеч на плечи близких. Настоящий мужчина сам заботится о себе, а не принуждает к этому других. Мужество состоит в стремлении, преодолевая лень и апатию, собственными усилиями создавать свое здоровье, чтобы быть полезными, полноценными членами общества. Вместе с тем нельзя забывать, что здоровье человека тем надежнее, чем раньше проявляется забота о нем.

Не боясь впасть в мистику, можно утверждать, что каждый человек, выбирая тот или иной образ жизни, тот или иной режим питания, двигательной активности, психической настроенности, в известной мере сам определяет срок своей жизни. Мы уже знаем, как приплюсовывают годы здоровья и активности такие замечательные средства, как бег и лыжи, рациональное питание, закаливание, умение управлять своими эмоциями. Чем более полно овладеваем мы этими средствами, чем удачнее сочетание их в едином комплексе, тем выше наш шанс прожить дольше и счастливее в добром здравии и душевном равновесии.

Но, поскольку весь комплекс оздоровительных средств находится в определенном противоречии с психологией современного человека, он не завоевал еще достаточной популярности. Еще в большем противоречии с этой психологией самые сильные средства, способствующие не только оздоровлению, но даже и омоложению: дозированное голодание, зимнее плавание, марафонский бег. Эти средства представляются большинству людей противоестественными. Но такое положение изменится. Человек не может сломать свою природу, но, чтобы выжить, он неизбежно изменит свою психологию, свои взгляды на суть потребностей. Не мы, так наши потомки сочтут нормальными и совершенно естественными и периодическое голодание, и купание в ледяной воде, и сверхдальние пробеги. Мы вернемся к здоровому образу жизни далеких предков. Вернемся, конечно, на новом витке бесконечной спирали жизни. Эти времена придут. И очень хочется приблизить будущее!

Все средства оздоровления складываются, на наш взгляд, в определенную систему, включающую, по крайней мере, шесть основных компонентов.

1. Средства, способствующие сохранению устойчивости нервной системы и формированию положительных эмоций.

Современный человек, живущий в условиях избыточного потока информации и постоянных нервных стрессов, может сохранить и укрепить свое здоровье только в том случае, если является обладателем счастливого характера, способного игнорировать отрицательные эмоции или трансформировать их в положительные.

Надежные качества для сохранения душевного здоровья — доброта, честность, чуткость и уважение к окружающим, чувство юмора, добросовестность и высокое мастерство в своей работе.

Формированию «счастливого характера» в большой мере способствуют занятия спортом, соблюдение режима труда и отдыха, правил личной гигены и гигиены половой жизни, музыка, литература, физический труд, периодическое пребывание на лоне природы.

2. Средства, укрепляющие и совершенствующие сердечно-сосудистую систему, которую можно считать наиболее слабым звеном в системе жизнеобеспечения современного человека, еще плохо приспособленного к резкому переходу от жизни, полной движения, к комфортным условиям в быту и на производстве.

Среди этих средств на первое место выдвигаются такие, как интенсивная ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед. Эти упражнения способствуют наиболее гармоничному совершенствованию сердечно-сосудистой системы при условии соблюдения принципов систематичности занятий, посильности нагрузки при постепенном и последовательном ее нарастании. Эти упражнения оказывают большое положительное воздействие также на нервную, дыхательную и другие системы нашего организма.

3. Средства, способствующие сохранению нормального веса и очищению организма от вредных шлаков. Превышение допустимой нормы веса и зашлакованность организма ведут к дисгармонии в работе всех наших органов и систем и как следствие — к различным болезням и раннему старению.

Для борьбы с лишним весом есть два надежных средства: ограниченное по калорийности, но полноценное по составу питание (при предпочтении натуральных овощей

и фруктов и при сокращении сладкой и мучной пищи) и активный двигательный режим с преобладанием циклических упражнений (интенсивная ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед).

Вершин в борьбе с лишним весом и вредными шлаками достигает тот, кто периодически использует краткосрочное голодание.

4. Средства, способствующие закаливанию организма и совершенствованию его сопротивляемости.

Чем более высоко развиты эти свойства, тем меньше подвержен человек простудным и иным заболеваниям.

Вершин в закаливании организма добиваются те, кто освоил зимнее плавание.

5. Средства, способствующие совершенствованию дыхания и отказу от привычек, вредных для здоровья (прежде всего курения и алкоголя).

Вершин здесь добивается тот, кто полностью исключил из своей жизни табак и алкоголь, а также освоил комплексы дыхательной гимнастики и регулярно их выполняет, максимально используя чистый загородний воздух.

6. Средства, способствующие совершенствованию скелетной мускулатуры.

Прежде всего имеются в виду комплексы различных упражнений, укрепляющих мышцы рук, спины, груди, живота, ног, шеи, улучшающих осанку и разрабатывающих суставы. Кроме того, огромное значение имеют самомассаж и другие восстановительные средства.

Автор этой книги ставил перед собой скромную задачу — пробудить у читателя активное желание быть здоровым, чтобы делать добрые дела и вооружить его некоторыми знаниями, необходимыми для этого. Речь пойдет о последовательном использовании уже испытанных естественных средств физического и психического оздоровления.

Движение (физические упражнения, закаливание), дыхание, релаксация, очищение организма, лечебное голодание, психическая саморегуляция, различные виды самомассажа, рациональное питание (в том числе диетическое), использование для профилактики и лечения средств народной медицины — таковы главные темы книги.

Использование резервов организма позволит максимально продлить активный период жизни человека, когда он полон сил, бодрости, знаний, опыта, когда его физические

возможности органически сочетаются с высоким профессиональным мастерством.

Человек, который с рождения ведет образ жизни, полностью отвечающий нашим представлениям о нормах психогигиены, физических нагрузок, гигиены питания, труда и отдыха, должен жить не менее 150—200 лет. Таковы резервные мощности нашего организма. Дело каждого из нас — реализовать этот потенциал.

Раздел I

ДВИГАЙТЕСЬ, ОЧИЩАЙТЕСЬ, РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ

О ритуале каждого дня

.

Вдох... Выдох... Пауза

.

Мышцы должны трудиться

.

Очищайтесь!

.

Коротко о лечебном голодании

.

Научитесь расслабляться

.

«Занимай свое место в Природе!»

О РИТУАЛЕ КАЖДОГО ДНЯ

МЫ ПРОСЫПАЕМСЯ

Бешено трезвонит будильник!.. Вы рывком поднимаетесь с постели, лихорадочно умываетесь, спешно проглатываете завтрак и несетесь на работу... Стоп!!! Разве можно так относиться к своему здоровью? Такое поведение не может быть оправдано с точки зрения не только современной медицины, но и древней восточной.

Ритуал пробуждения... Во время сна наш организм отдыхал, процессы жизнедеятельности были замедлены. И вы не готовы в первые секунды, как только открыли глаза, к нагрузкам трудового дня. Посмотрите, как ведут себя домашние животные. Разве кошка или собака сразу пускаются в бег, если им не грозит опасность? Они потягиваются, зевают, грациозно расхаживают. И для человека естественны такие желания. А почему бы и нет?

Вот и вам надо сначала обеспечить главный командный пункт организма — головной мозг — достаточным поступлением кислорода. Поможет в этом дыхательная гимнастика. Но прежде сопоставьте частоту пульса с частотой дыхания. Принято считать нормой, когда одному дыхательному акту (вдох — выдох) соответствуют четыре-пять ударов пульса. Дыхательная гимнастика проста: делаем вдох на три пульсовых удара, на высоте вдоха пауза на два пульсовых удара, выдох — на четыре удара, и в конце выдоха опять-таки необходимо сделать паузу на два пульсовых удара.

Такие дыхательные упражнения можно выполнять лежа на спине, на боку, не вставая с постели. Вдох производится через нос, выдох через рот, причем губы следует сложить в трубочку.

Выполняя дыхательную гимнастику, постарайтесь сосредоточить внимание на точке, расположенной посреди-

не между пупком и лонным сочленением. Потому что здесь, как считают восточные врачи, находится центр, регулирующий энергетическую, а значит, и дыхательную систему.

Повторите дыхательные упражнения 40—60 раз — это займет всего три-пять минут. Правда, немного? Чуть больше времени придется потратить на точечный самомассаж. Делается он сидя[1].

Восточная медицина рекомендует женщинам стимулировать биологически активные точки, начиная с правой стороны, а мужчинам — наоборот. Первой массируйте точку, расположенную между большим и указательным пальцами. Интенсивно, прерывисто нажимайте на нее большим пальцем до появления специфических ощущений (ломота, распирание). Частота надавливаний — девять раз за один дыхательный цикл. И достаточно.

Вторая точка находится на наружном крае локтевого сгиба. Найти ее нетрудно. Согните руку и нажатием большого пальца нащупайте небольшую выемку перед локтевым суставом, ближе к складке. Эту точку и последующие массируйте так же, как первую точку.

Следующая точка — на переносице. Массируйте ее так, чтобы указательный палец находился в центре между бровями, а большой и средний — у внутренних углов глаз.

На ногах рекомендуют массировать точку, издревле называемую точкой долголетия, или от ста болезней. Она расположена между нижней третью бугристости большеберцовой кости и головкой малой берцовой.

И, наконец, последняя точка из того минимума, который восточные медики советуют массировать каждое утро, находится на расстоянии трех пальцев (указательного, среднего, безымянного) за большеберцовой костью, выше центра внутренней лодыжки.

Сначала сжимаем и разжимаем суставы пальцев, разрабатываем их во всех плоскостях движения. Не пренебрегайте этим упражнением! Восточные медики утверждают прямую связь между функциональными способностями пальцев рук (сила, подвижность суставов, ловкость) с са-

---

[1] О различных видах самомассажа, в том числе точечном, мы подробно рассказываем в специальной главе.

мочувствием человека. Кстати, как показывают данные научных исследований, работа с ручным эспандером более эффективна для активизации сердечной деятельности, чем бег на тредмиле — механической беговой дорожке.

Постепенно нагружайте более крупные суставы опорно-двигательного аппарата. Речь не идет о каких-то особых упражнениях, вы можете делать свои привычные, которые направлены на улучшение подвижности суставов.

Стимуляция подошв ног отлично активизирует работу всего организма, ведь на подошвенной поверхности стопы богато представлен нервно-рецепторный аппарат.

Закончить комплекс оздоровительной гимнастики целесообразно массажем стоп с помощью массажеров, катания шариков. Можно просто походить босиком.

Из гигиенических процедур необходимо особо выделить следующую: во время умывания надо обязательно три-четыре раза промыть полость носа, втягивая теплую воду или прибегая к помощи резиновой груши. Такое промывание чрезвычайно важно для профилактики респираторных заболеваний. В период эпидемий гриппа оно позволит вам оградить себя от болезни.

Перед завтраком полезно выпить немного жидкости (чай, кофе, кефир, вода), это подготовит органы желудочно-кишечного тракта к приему пищи.

В середине трудового дня для восстановления работоспособности неплохо повторить элементы дыхательной гимнастики и точечного самомассажа.

Вечером перед сном мысленно проанализируйте прожитый день, составьте план следующего, начиная с момента пробуждения. Час просыпания выделите особо. Мысленно повторите его несколько раз. Придет день, когда вы сможете обойтись без будильника. Звонок будильника — всегда стрессовая ситуация. Лучше научить свой организм просыпаться самому. Наработанная за длительное время привычка чувствовать свои биологические часы позволит вам просыпаться в любой мысленно запрограммированный час.

Итак, закройте лицо ладонями, согревая глаза и нос, что позволит максимально расслабиться. Спокойной ночи... Доброго утра!

10 МИНУТ НА ЗАРЯДКУ

Давайте еще раз вернемся к началу дня.

Утром, умывая лицо, мы не смываем с него грязь (откуда бы ей взяться!), а освежаемся. Чувствуете разницу? Освежаемся, холодная вода бодрит, посылает импульсы от кожи к нервным центрам. Но этого мало. Лишь после того, как в ходе первых утренних часов мы, выполняя ту или иную работу, включаем разные суставы и группы мышц, наша деятельность становится полноценной. Но к этому моменту лучшие утренние часы уже прошли, оставшись использованными далеко не так продуктивно, как хотелось бы. Не проще ли потратить десять минут на зарядку, чтобы потом за час быстро и весело сделать работу, рассчитанную на два часа?

Если утром в автобусе, на улице или на работе вы видите вялого, раздражительного человека, то это значит, что он страдает от хронической физической недогрузки — гипокинезии, которая, как установлено, снижает жизненный тонус и одновременно повышает эмоциональную возбудимость. Ведь дефицит мышечной деятельности проявляется в том, что от мышц наших рук и ног поступает недостаточное число сигналов в головной мозг, разлаживается привычная четкость работы нервных центров. Отсюда нервно-вегетативные симптомы — отсутствие свежести, бодрости, раздражительность, сонливость, вялость, повышенная усталость. Даже просыпается такой человек мрачным, ночной сон его не освежает. Лишь через несколько часов он набирает двигательный минимум, у него улучшается настроение, повышается жизненный тонус. Так что, если вы поймаете себя на том, что утром просыпаетесь раздражительным и с плохим настроением, немедленно увеличьте свою физическую нагрузку, причем особое внимание уделяйте занятиям в утренние часы.

Физические нагрузки должны соответствовать физической натренированности, закалке и т. д. Но есть общий закон, согласно которому улучшение физических качеств происходит только при выполнении тех упражнений, которые хоть и посильны, но даются с некоторым трудом. Скажем, если при беге человек совсем не испытывает никаких трудностей, то пользы от такого бега мало. Следует либо увеличить дистанцию, либо немного прибавить ско-

рость. Только тогда это благотворно скажется на сердечно-сосудистой системе.

Не забудьте, что помимо зарядки, если вы хотите быть в хорошей форме, вам следует 3—4 раза в неделю проводить основательную тренировку.

Итак, утренняя гигиеническая гимнастика — традиционное оздоровительное средство, призванное решать целый комплекс задач: от быстрой активизации всех систем организма после ночного сна до развития отдельных физических качеств и коррекции некоторых дефектов. Каждый человек, регулярно делающий утреннюю зарядку, обычно подбирает для себя несколько упражнений из огромного арсенала, разработанного специалистами, и выполняет их в течение длительного срока, пока не почувствует, что этот комплекс следует усложнить или, наоборот, несколько облегчить в зависимости от своего физического состояния. Зарядку следует делать в хорошо проветренном помещении, в легкой одежде, через несколько минут после сна. Вслед за зарядкой принимают душ. Дыхание при зарядке чаще всего свободное, произвольное.

Для одних людей простейшим комплексом утренней зарядки ограничивается приобщение к миру физической культуры. Другие дополняют зарядку более нагрузочными упражнениями с имеющимися в их распоряжении снарядами, плавают, бегают, ходят на лыжах, играют в волейбол, баскетбол или теннис. Это, разумеется, неизмеримо более полноценный вариант физической активности. Весь вопрос в дозировках, в постепенности нарастания нагрузок на всех этапах. Покой же вреден всегда. Даже больному человеку в большинстве случаев щадящий режим противопоказан. Ему нужна максимально возможная двигательная активность, которая увеличивает поступление кислорода к клеткам и тканям. Кислород, усиленный обмен веществ — вот козыри в борьбе с болезнями.

Человеку ведь важно не просто прожить долго, а прожить долго оставаясь здоровым, а не немощным и дряхлым!

Минимальное условие хорошего здоровья — час ходьбы ежедневно. С этого и начните, постепенно, неделя за неделей, увеличивая темп. Когда сердце адаптируется к новому режиму нагрузки, вам, вероятно, захочется пробежаться. Не лишайте себя этой радости. Бегите! Состояние

вашего здоровья, уровень тренированности и жизненные обстоятельства подскажут дальнейшую программу действий: стабилизацию беговых нагрузок или их увеличение вплоть до максимальных.

Физические упражнения хороши еще и тем, что благотворно воздействуют не только на наши мышцы, но и в не меньшей степени — на нервную систему. А вы должны знать, что здоровье наше прежде всего зависит от состояния нервной системы, от соотношения процессов возбуждения и торможения, управляющих всеми системами нашего организма. Вот совсем упрощенный пример. В семье сложились трудные отношения, причиной которых оказался неважный характер тещи. Напряжение накапливалось годами и привело мужа к язве желудка. Но вот тещу удалось оседлать, отношения резко изменились к лучшему. Прошел год, два — язвы как не бывало. Говорят: «Все болезни от нервов!» И это в общем-то правильно. Умный человек может осмыслить психологическую ситуацию, увидеть в ней положительные стороны и просто отнестись к ней с юмором. В этом случае отрицательные эмоции как бы растворяются в оптимистическом начале. В любой ситуации нужно приучить себя к сдержанности, спокойной реакции на события, научиться властвовать собой.

...А теперь продолжим разговор о физкультуре. Возможно, что одни рекомендации в некоторых случаях противоречат другим, с которыми вы только что познакомились. Это нестрашно. Выберите то, что вам по душе.

ИМПРОВИЗАЦИЯ + РАЗНООБРАЗИЕ = РАДОСТЬ

Начинать любое дело всегда трудно. Поэтому начинать занятия физкультурой нужно с самого простого, с легких общеукрепляющих упражнений. Продолжительность занятий — небольшая. Главное условие — все делать с удовольствием.

Местом для занятий может служить любой свободный от вещей участок квартиры. Хорошо иметь дома постоянный физкультурный пятачок или уголок.

Перед занятиями нужно обязательно проветрить помещение. Свежий воздух усиливает оздоровительный эффект

физкультуры. Хорошо заниматься на улице, на балконе, при открытом окне, форточке, но не на сквозняке.

При занятиях ничто не должно отвлекать. Телевизор и радио выключите, а домочадцев, не принимающих участие в занятиях, попросите не мешать. Можно включить негромкую музыку.

Очень хорошо заниматься перед большим зеркалом. Если его нет, подойдет отражение в стекле, на полированной поверхности мебели. Можно с помощью источника света (настольной лампы) создать тень на стене.

Где взять время для физкультуры? А вот где — отнять его у телевизора. Телевизор — великий искуситель, он может лишить человека значительной части жизни (и в прямом и в переносном смысле). С жадностью пожирая свободное время, телевизор заменяет радость физической культуры дешевым суррогатом зрелищ. Не поддавайтесь на его уловки. Чаще заменяйте передачи разминками, тренировками, массажем и пешеходными прогулками.

При занятиях нет нужды точно следовать какой-либо методике, взятой из книжки. Все комплексы упражнений немного ущербны в том смысле, что детерминированы, усреднены, несут элементы стандартизации. А ведь каждый человек индивидуален. И ему нужны только свои, сугубо индивидуальные движения. Поэтому упражнения для себя желательно изобретать самому.

Творческий подход, импровизация делают интересным любое дело. Импровизационная физкультура — увлекательнейшая вещь, каждый легко может в этом убедиться. Импровизация + разнообразие = радость. А однообразный набор упражнений отупляет и угнетает.

Движения должны быть свободными, непринужденными. Побольше асимметрии — и получится своеобразный физкультурный танец, этакие гримасы всем телом.

С любым тренажером или спортивным снарядом, помимо традиционных упражнений, можно делать уйму других интересных вещей. Импровизируйте, делайте с ними все, что можете. И наверняка изобретете такие упражнения, о которых раньше даже не догадывались.

Не нужно насиловать организм нагрузками. Это может вызвать отвращение к упражнениям. Со временем оптимальные нагрузки для мышц определятся сами и станут естественными.

Во время занятий, в перерывах между упражнениями можно пить соки, есть яблоки и другие фрукты.

Из упражнений, движений и процедур надо предлагать организму всякие, он сам выберет, возьмет из них то, что ему надо.

Если какое-либо движение неприятно или болезненно, делать его не надо. Если упражнение делать очень приятно для мышц, даже несмотря на их усталость,— значит, тут вы попали в точку. Это как раз то, что требуется этим мышцам.

Понравившееся упражнение следует повторять при тренировках, причем повторять, развивая и совершенствуя.

Хорошо, когда есть много свободного времени для физкультуры. Тогда импровизационная разминка перерастает в тренировку. Так приятно все время что-то с собой делать, дурачиться упражняясь.

Не нужно заставлять себя заниматься насильно. Это как еда без аппетита. Если не хочется, не тренируйтесь. Но если тело просит движения — не отказывайте никогда. Организм отблагодарит вас за удовольствие физкультуры. Но может и отомстить за бездействие и физическое невежество. Например, какой-нибудь хворью или хандрой.

Как часто следует проводить тренировки? Каждый выбирает их частоту сам. Лучше довериться в этом деле организму: он естественным путем выработает определенный физкультурный стереотип, который сможет регулировать и содержание, и продолжительность, и частоту занятий.

Физкультура очень хорошо сочетается с массажем. Самомассаж можно делать перед, после и во время занятий. Эффективен так называемый хлоп-массаж — легкие похлопывания по телу ладонями (похоже на похлестывание веником в парной).

Попробуйте делать обычные традиционные упражнения, очень часто дыша. Сразу станет веселее заниматься. После хорошо стабилизируется дыхание, оно становится естественным и спокойным.

Занимаясь, рассматривайте себя со всех сторон, любуйтесь своим телом.

Забавное упражнение «Хаос»: представляете себя чем-то неопределенным, бесформенным, движущимся хаотически.

Попробуйте расслаблять мышцы в движении. Для этого можно изобразить себя в разных позах.

Интересное массажное упражнение. Лежишь на спине. Одна нога массажирует другую. Руки и туловище отдыхают, голова наблюдает за процедурой. Ноги сами себя обслуживают.

Попробуйте сделать себе массаж — трясите руками, ногами, головой, всем телом тряситесь подпрыгивая.

Оптимальный результат физкультурных занятий — равномерная по всему телу, по всем мышцам легкая усталость, радостная и приятная. Радость — основной критерий всех оздоровительных процедур. Полезно все, что радостно.

Оптимальный результат массажа — приятный мышечный зуд, небольшое покраснение кожи.

Кожа словно радуется уделенному ей вниманию.

Если утром рекомендуют делать зарядку, то вечером по идее нужно делать разрядку — плавные, успокаивающие упражнения. Большее удовольствие может доставить самомассаж перед сном. Слегка поглаживая поверхность тела, общаетесь с каждым его участком, как бы желая телу спокойной ночи.

Вечером нужно делать процедуры, противоположные утренним: пользоваться теплой водой вместо прохладной, делать плавные движения вместо резких, не есть и не пить того, что бодрит и возбуждает.

Ускоренный вариант зарядки — все упражнения делают в быстром темпе, слегка подпрыгивая.

После занятий физкультурой хорошо принять воздушный душ. Обдувания делают с помощью настольного вентилятора, установленного на стуле или на полу. Поворачиваясь, подставляете под струю воздуха все части тела. При этом совершаете медленные движения. Можно сделать воздушный массаж волос. Закрыв глаза, вы представляете себя свободно парящим в воздухе — возникает чувство полета.

Не следует далеко убирать тренажеры, массажеры и другие спортивные снаряды. Пусть они всегда находятся на виду, где-нибудь в уголке. Пусть постоянно попадаются на глаза и провоцируют на занятия с ними.

Ходьба — один из самых естественных видов движения человека, прекрасно сочетается с повседневной деятель-

ностью. Часть пути (или весь путь) на работу и обратно обязательно надо проходить пешком. Лучше ходить подальше от дорог с интенсивным движением и от промышленных объектов, например через дворы, скверы, парки, лесопосадки.

Утром великолепно действует на остатки сонливости холодная ножная ванна — таз с холодной водой. Можно с вечера ставить такой таз. Для усиления эффекта берется ванна с холодной водой.

К купанию следует относиться как к разновидности массажа. Неплохой массажер — душ. Попробуйте делать разные движения, танцевать под душем. При холодной воде — быстрый танец, при теплой — медленный. Контрастный душ с частой сменой холодной воды на горячую прекрасно тренирует капилляры. Заканчивать купание рекомендуется лучше всего прохладным душем: он бодрит, освежает организм.

После купания попробуйте вытирать тело полотенцем несколько дольше, чем обычно. Это будет для кожи дополнительным массажем.

«Всю мою жизнь,— писал И. П. Павлов,— я любил и люблю умственный труд и физический, и, пожалуй, даже больше второй. А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, т. е. соединял голову с руками».

В наше время господства атома и кибернетики физический труд все больше вытесняется умственным. Но несомненно и то, что напряженный умственный труд требует очень хорошей физической подготовки человека.

ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ

Выйдя из квартиры, не спешите к лифту. Хотя нагрузка на организм во время спуска по лестнице в 3 раза меньше той, которую мы испытываем при подъеме, она отнюдь не бесполезна. Например, спуск с 9-го этажа адекватен подъему на 3-й. При этом хорошо разминаются суставы и мышцы ног.

Каждому хотя бы небольшую часть пути на работу приходится преодолевать пешком. И в наших интересах максимально увеличить это расстояние. Поэтому сядьте в ав-

тобус не на своей, а на следующей остановке или выйдите из него на одну-две остановки раньше. Это займет не более 10—15 минут, но вы успеете подышать свежим утренним воздухом, настроиться на предстоящую работу. Идите легко, свободно, расправив плечи.

Стоя на остановке, тоже не теряйте времени даром. Выпрямите позвоночник, приподнимите голову, руки вдоль бедер. Не сгибая ног, перенесите центр тяжести тела с одной ноги на другую, плечи держите ровно, лишь чуть отведите их назад. Правильно стоять, даже если вы держите в руках портфель или сумку — значит сохранять хорошую осанку. Минуты ожидания пригодятся и для того, чтобы проветрить легкие. Выпрямитесь. Сделайте выдох. Почувствовав, что выдохнут весь воздух, сделайте свободный, длинный вдох через нос (так, чтобы живот как бы надулся) и быстро активно выдохните тоже через нос (втягивая живот). Выдох должен быть в 4 раза короче вдоха. Освоив это упражнение, вы будете выполнять его совершенно незаметно для окружающих.

Когда вам приходится стоять в троллейбусе, автобусе или вагоне метро, не теряйте времени даром, втяните в себя живот и, сосчитав до шести, расслабьтесь. Это нехитрое упражнение, если его выполнять регулярно (а в течение 15-минутной поездки его можно сделать не меньше 80 раз), помогает избавиться от лишних жировых отложений на животе.

И наконец, войдя в здание, где вы работаете, постарайтесь еще раз забыть о лифте. Подъем на 3—4 этаж доступен каждому. Попробуйте, и через некоторое время вам покорятся и 5-й и 6-й этажи. Поднимайтесь стараясь не держаться за перила, ногу ставьте то на носок, то на всю ступню. Спину держите как можно прямее, не наклоняйтесь вперед.

...Начинается рабочий день.

УМЕЙ РАБОТАТЬ

Высокий профессионализм — основное качество и достоинство настоящего человека. Можно обладать массой достоинств, но быть никудышным работником — и не будет тебе уважения окружающих.

Счастлив тот, кто умеет хорошо делать свою работу и всегда находиться в хорошем настроении.

Выдающийся физиолог Н. Е. Введенский писал: «Устают и изнемогают не столько от того, что много работают. Давно замечено, что неряхи, не умеющие работать люди, плохо знающие свою профессию, несобранные устают гораздо больше, чем люди деловые, умелые и подтянутые».

Ясно, что эффективность работы у организованных людей выше и удовлетворения от своего труда они получают больше. Последнее обстоятельство, как мы знаем — умение и желание организовать свой труд сегодня и подготовить все для работы на завтра — позволяет достичь наибольшей эффективности рабочего времени.

Организация труда — это большая и сложная проблема, которую разрабатывают ученые разных специальностей. От правильной организации коллективной работы в значительной мере зависит производительность труда и качество продукции. Но коллективный труд складывается из усилий всех работников, организованности и деловитости каждого из них. Конечно, качества, помогающие хорошо трудиться, лучше всего вырабатывать еще в детстве. Но никогда не поздно освоить так называемые «правила делового человека» и в «золотом возрасте», чтобы научиться лучше беречь время, использовать его с наибольшей эффективностью для работы и отдыха.

Вот эти восемнадцать правил — как работать:

1. **Точно определите свою цель.** Множество людей попусту тратят время и энергию только из-за того, что не представляют себе четко, что, собственно, они собираются сделать. Прежде чем приступить к любому делу, постарайтесь как можно более ясно определить свою цель.
2. **Сосредоточьтесь на главном.** В конце рабочего дня записывайте на отдельном листке дела, которые предстоит сделать завтра. Начинайте список с самых важных и неотложных дел. И не отступайте, пока не сделаете их.
3. **Придумывайте себе стимулы.** Мы лучше делаем то, что нам хочется делать. Поэтому постарайтесь убедить себя в том, что дела, которые вам обяза-

тельно надо сделать, очень вам по душе. Это сделает работу приятной и эффективной.

4. **Установите твердые сроки.** Срок, который вы устанавливаете себе для выполнения того или иного задания, должен быть реальным и четким. При его соблюдении будьте непреклонны, не давайте себе поблажек и не позволяйте бесконечных переносов «на завтра».
5. **Научитесь быть решительным.** Прежде чем приступить к какому-либо сложному делу, не позволяйте себе увязнуть в сомнениях и колебаниях, уподобляясь «буриданову ослу», который никак не мог решить, какой из двух пучков соломы ему съесть, да так и умер от голода. Быстро обдумав и взвесив имеющиеся в вашем распоряжении факты, принимайте решение и действуйте.
6. **Научитесь говорить «нет».** Если вы не научитесь этому, то окажетесь вовлеченным в такие дела, которыми никогда не занялись бы по своей воле. Не поддавайтесь чужим настроениям, желаниям и планам, если они идут вразрез с вашими настроениями.
7. **Не увязайте в телефонных разговорах.** Прежде чем снять телефонную трубку, четко уясните себе, какую информацию вы хотите получить или передать. В этих рамках и ведите разговор, иначе вы рискуете любую телефонную беседу превратить в необязательную болтовню.
8. **Приобретите привычку к записной книжке.** Каждый, вероятно, хоть раз испытывал искушение запомнить какие-то важные сведения, а потом мучительно вспоминал их. Не следует перегружать свою память. Чем раньше вы приобретете привычку постоянно заносить в записную книжку нужные телефоны, имена, адреса, даты, названия и прочие сведения, а также свои впечатления, мысли, планы и наблюдения, тем скорее избавитесь от хаоса в голове.
9. **Досадные помехи.** Друзья и коллеги, любящие во время работы поболтать, рассказать анекдот или обсудить проблемы футбола, способны сорвать самые лучшие ваши намерения. Во власти каждо-

го приучить таких людей уважать ваше рабочее время, причем сделать это можно достаточно тактично, чтобы никого не обидеть. При других обстоятельствах приучите себя работать не обращая внимания на разговоры окружающих.

10. **Учитесь слушать.** Из потока деловой информации, которую вам приходится выслушивать в течение дня, умейте выделять главное, что определяет или изменяет ваши прежние планы: время и место встреч и совещаний, ваши задачи, связанные с этим, и т.п.
11. **О шаблоне.** Многие из нас выполняют свою работу одним, строго определенным образом, не задумываясь о том, можно ли ее усовершенствовать. Творческие поиски резервов времени и рационализации труда не только окажутся эффективными, но и принесут большое моральное удовлетворение. Очень полезно знакомиться с опытом других людей, выполняющих сходную работу.
12. **Не забывайте о мелочах.** Забытые очки, ключи или любая другая мелочь могут испортить рабочий день. Надо как можно раньше приучить себя к автоматическим действиям: перед уходом выключить электроприборы, газ и воду; всегда знать, в каком кармане лежат ключи и записная книжка, в каком документы, деньги и т.п. Все, что необходимо утром взять с собой, надо обязательно приготовить с вечера.
13. **Приступайте к делу сразу.** Избегайте так называемой «раскачки». Если вы точно знаете, что и как надо делать, то сразу же приступайте к своей работе. Все подготовительные мероприятия и планирование работы постарайтесь провести накануне.
14. **Используйте время полностью.** Ваш рабочий день значительно увеличится, если продумывание работы, планирование и создание рабочего настроения вы перенесете на время, которое у вас уходит на дорогу от дома.
15. **Во время отдыха — отдыхайте.** Всякий зрелый человек прекрасно знает, какое занятие даст ему возможность отдохнуть наилучшим образом, идет ли речь о вечерних часах, выходных днях или от-

пуске. Для большинства такими занятиями являются спортивные тренировки, кино, театр, телевизионные передачи, чтение, прогулки с женой или детьми, встречи с друзьями или родственниками. Но слишком часто приходится сталкиваться с тем, что человек после отдыха нуждается... в отдыхе. Такое случается, когда люди далеко за полночь засиживаются за картами, до головной боли в прокуренной комнате играют в шахматы, ведут многочасовые пустые разговоры в пивной, кафе или ресторане, без разбора и подряд смотрят все телевизионные передачи. Чаще всего такое времяпрепровождение является следствием безволия, лени, инерции мышления. Такой человек устает во время отдыха, теряет здоровье, духовно опустошается, на работе постепенно деквалифицируется и рискует никогда не добиться намеченных целей.

16. **Меняйте занятия.** Старайтесь так планировать свой день, чтобы чередовать сидячую работу с той, которую можно делать стоя. Если же это невозможно, то время от времени проделывайте упражнения, которые снимают усталость от сидячей работы. В этом случае совершенно необходимы физические упражнения, желательно бег, плавание, лыжи или спортивные игры.
17. **Начинайте раньше.** Если вам удается начинать рабочий день на 15—20 минут раньше обычного, то это значит, что вы дали себе прекрасную трудовую настройку на весь день.
18. **Воспитывайте уважение к своему и чужому времени.** Привыкайте высоко ценить и свое и чужое время. Это поможет более требовательно относиться к тому, как вы работаете, избавит от болтовни, дилетантства и безответственности. Будет способствовать высокопроизводительному и качественному труду.

Нам хотелось бы дополнить п. 15 этого свода правил высокопроизводительного труда и здорового отдыха всего одним словом. «Во время отдыха — отдыхайте!» — сказано там, «...и закаляйтесь», — добавили бы мы. Ведь от закалки

организма во многом зависит наша работоспособность, сила организма противостоять болезням. Закаливание хорошо вписывается в ритуал каждого дня.

ИЗБЕГАЙТЕ СЕЗОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Ученые-медики образно говорят: «Лето — для отдыха, зима — для здоровья». Да и в народе бытует поговорка: «В мороз и холод — каждый молод». Что же служит основанием для подобных утверждений?

Оказывается, низкие температуры воздуха являются возбудителем системы теплорегуляции организма человека. Влияя на чувствительные окончания кожных нервов, холодные ванны, к примеру, рефлекторным путем положительно действуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы. Под влиянием холода улучшается состав крови — увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина, повышаются общий обмен веществ и мышечная работа, происходит усиленное сгорание жира.

Все это стимулирует защитные силы организма, который лучше сопротивляется различным заболеваниям. Наблюдения свидетельствуют, что люди, которые много времени проводят на чистом морозном воздухе, даже в период эпидемий гриппа болеют им гораздо меньше и в более легкой форме, чем те, которые большую часть дня находятся в плохо проветриваемых, душных помещениях.

В последнее время ученые установили, что морозный воздух обладает еще одним ценным свойством: при его вдыхании усиливается сгорание высокоэнергетических продуктов обмена веществ, в частности холестерина, отложение которого в стенках сосудов — одна из причин такого тяжелого заболевания, как атеросклероз. Поскольку в морозном воздухе (в одном и том же объеме) плотность кислорода больше, чем в теплое время года, то у человека, который им дышит, появляется ощущение, будто он пьет напиток бодрости. Кстати сказать, из ежегодно потребляемой человеком тонны кислорода наибольший процент (около 30) приходится на зиму.

О благотворном влиянии холода на организм человека можно прочитать и у А. С. Пушкина:

Здоровью моему полезен русский холод,
К привычкам бытия вновь чувствую любовь,
Чредой слетает сон, чредой находит голод,
Легко и радостно играет в сердце кровь,
Желания кипят — я снова счастлив, молод,
Я снова жизни полн — таков мой организм...

Однако, несмотря на укрепляющее действие морозного воздуха на организм человека, простудные заболевания, как известно, все-таки гораздо чаще отмечаются в холодное время года, нежели в теплое. Повинны мороз и холодный воздух? Отчасти да. Но чаще всего — сам человек. Пренебрежение систематическим закаливанием, неумение правильно дышать в холодную пору (на морозе нужно дышать только через нос, а если и приходится ртом, то кончик языка следует прижать к небу: тогда холодный воздух, обтекая язык, лучше прогреется), работа на сквозняке, не по сезону одежда и обувь — вот наиболее частые причины переохлаждения организма и возникновения на этой почве простудных заболеваний.

Приучить себя не бояться холода можно с помощью воздушных ванн, принимать которые рекомендуется вначале при температуре в помещении не менее 18—20°С. Первоначальная продолжительность «воздушного купания» — не более 5—10 минут. Еженедельно снижая температуру воздуха помещения (путем его проветривания) на пару градусов, можно приучить себя принимать воздушные ванны и на балконе или лоджии, но обязательно находясь все это время в движении.

После приема воздушных ванн полезно обтереться водой комнатной температуры, а затем сделать самомассаж. Хорошая закаливающая процедура — хождение босиком, обмывание ног холодной водой, полоскание горла водой из-под крана, сон на открытом воздухе (в спальном мешке, например, используя лоджию).

И все же следует оговориться: от приема холодных воздушных ванн необходимо воздержаться людям с острыми заболеваниями легких, почек, желудка и кишечника, с нарушением функции желез внутренней секреции, а также при тяжелых заболеваниях сердца и сосудов, нервной системы. В таких случаях к закаливанию можно приступить только с разрешения врача.

Для повышения защитных сил организма и устойчивости его к простудным заболеваниям в зимний период рекомендуется употреблять такой состав: 1—2 чайные ложки меда, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 20—30 капель настойки аралии (заманихи, элеутерококка или женьшеня) на стакан кипяченой воды. Принимать утром натощак. Через два месяца сделать перерыв на месяц, затем курс можно повторить.

Зимой полезно также пить разнообразные витаминные чаи из таких, например, сборов:

- плоды брусники — 2 части, листья крапивы — 3, плоды шиповника — 3 части. Измельченное сырье хорошо перемешать; 4 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа, процедить и пить по стакану 2—3 раза в день;
- все растение брусники, все растение земляники — поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по стакану 3—4 раза в день при простудных заболеваниях;
- столовую ложку цветов калины заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день;
- столовую ложку измельченных листьев клубники полевой заварить стаканом кипятка в фарфоровой или стеклянной посуде, настоять 10—15 минут, процедить. Пить как чай;
- плоды черной смородины, плоды шиповника — поровну. 2 чайные ложки сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять час, процедить через марлю добавить сахар или мед по вкусу. Пить по полстакана настоя 3—4 раза в день;
- плоды черной смородины — 1 часть, лист крапивы — 2 части, плоды шиповника — 3 части; столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте;
- плоды шиповника, плоды черной смородины — поровну. Столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час,

процедить, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по полстакана витаминного чая 3—4 раза в день;

- плоды шиповника, плоды рябины — поровну. 2 чайные ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка; способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Хорошим стимулятором защитных сил организма являются систематические занятия физическими упражнениями, в частности всеми зимними видами спорта. Об этом важно не забывать, так как зимой физическая активность людей резко уменьшается — на смену летним работам на свежем воздухе приходит телевизор в теплом доме.

Вот почему хотелось бы посоветовать возродить почти забытые сейчас, но очень популярные в прошлом, особенно на селе, всевозможные забавы на морозном воздухе (игра в снежки, штурм снежной крепости, разнообразные катания с возвышенностей, купания в снегу и т.д.).

Словом, спешите использовать зиму для отдыха и укрепления здоровья!

ЭТО ЗДОРОВО!

Одним из древних незаслуженно забытых способов сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, является хождение босиком по земле и снегу.

Древние греки не имели права носить обувь до 18 лет. У наших предков хождение босиком превратилось в своего рода культ, оно было обязательным для воинов и входило в систему закаливания. По свидетельству Плутарха, философ Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал этого от своих учеников. Никогда не носил обуви и римский философ Сенека.

В России хождение босиком тоже было широко распространено. По свидетельству современников, прославленный русский полководец А. В. Суворов ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулки босиком, после чего обливался холодной водой.

Ходить босиком, в частности по снегу, любили А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, И. П. Павлов и многие другие известные люди.

Босохождение благотворно влияет на организм человека! Учеными установлено, что на подошве ног человека находится более 70 тысяч рецепторов — биологически активных точек. Особенно велико количество терморецепторов — теплых и холодных точек.

Подошвы ног имеют рефлекторную связь со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей и многими внутренними органами — сердцем, печенью, почками, желудком с кишечником, железами внутренней секреции и другими, что позволяет получать от них нужный рефлекторный отзыв. Раздражение этих точек при хождении босиком активизирует защитные силы организма, повышает его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе и переохлаждению.

По социальным рекомендациям врачей и ученых медиков во главе с профессором И. Д. Боенко большая группа мужчин и женщин в возрасте 17—70 лет прошли круглогодичный курс закаливания: ходили босиком два раза в неделю во время выполнения физических упражнений, а также во время загородных прогулок и в домашних условиях. На второй год занятий в общую систему закаливания они включили дополнительную процедуру: 15-минутные пробежки босиком по льду и снегу в любую погоду.

В результате у людей, прошедших курс закаливания ног, выработалась невосприимчивость к сильному охлаждению, к простудным заболеваниям, а также к гриппу.

Схема закаливания доступна всем и слагается из нескольких рекомендаций.

Начните с хождения по комнате в носках или босиком. В первую неделю уделите этой процедуре 4—10 минут утром и вечером.

Ежедневно продлевайте хождение без обуви на 2—3 мин. и доведите его до 30 и более минут, в зависимости от того, каким свободным временем вы располагаете.

После каждой такой «прогулки» следует мыть ноги (обливать) теплой водой и растирать жестким полотенцем.

После работы нужно использовать контрастный способ закаливания — ступни ног попеременно опускать в тазы с горячей (45° С) и холодной (20° С) водой, в течение 10—15 мин. По окончании процедуры погрузите ноги на 30—60 секунд в тазик с горячей водой. После этого надо вытереть ноги и промассировать их.

Температуру холодной воды следует постепенно снижать до 3—5° С.

Привыкнув к холоду, ноги перестанут бояться ледяной воды, что позволит совершать пробежки босиком по снегу.

Очень полезно во время утреннего туалета в ванной постоять босиком на резиновом коврике с пупырышками, а также иметь специальные массирующие стопу комнатные тапочки и ходить в них дома.

Важно при всех случаях помнить, что естественным «массажным ковриком» и самым действенным являются: галька, песок и земля, поэтому летом чаще ходите босиком по земле, траве, по берегу речки или моря. На дачах и огородах тоже полезно сбросить обувь.

Круглогодичный и постоянный массаж биологически активных точек на стопе ног будет способствовать оздоровлению всего организма, избавит Вас от многих недугов, в первую очередь от простудных заболеваний, окажет целебное воздействие на многие внутренние органы, восстановит биоэнергетику всего организма.

При этом следует знать: ни в коем случае нельзя ходить босиком при повышенной температуре тела, при насморке, ангине, катаре верхних дыхательных путей, бронхите, воспалении легких, заболеваниях почек, радикулитах, воспалительных заболеваниях женских половых органов и ряде других недугов. Во всех случаях хождению босиком должна предшествовать консультация врача.

КОДЕКС ТАКТИЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Ритуал каждого дня не сводится, естественно, к зарядке, закалке, работе, отдыху... Человек живет в обществе, его интересы переплетаются с интересами других людей. Всегда радует, если ежедневное общение в любой обстановке строится на правилах хорошего тона. Это важно не только с точки зрения этической или деловой. Соблюдение кодекса тактичного поведения защищает от нервных перегрузок, уводит от стрессовых ситуаций и, в конечном счете, благотворно сказывается на нашем здоровье.

Умение вести себя в обществе подразумевает сочетание естественности с уважением к окружающим. Тактичный человек ведет себя непринужденно и вместе с тем избегает

ситуаций, которые могут поставить кого-либо в неловкое положение, доставить неприятность или огорчить. Тактичность требует, чтобы человек воздерживался от вмешательства в чужие дела в тех случаях, когда это не угрожает обществу. Тактичный человек скромен и покладист. Но не настолько, чтобы забыть о чувстве собственного достоинства, которое подразумевает не только уважение к себе, но и ко всем окружающим.

Форма общения во многом определяет результаты бесед, носящих как деловой, так и личный характер.

Именно поэтому тактичный человек всегда ведет беседу в дружелюбном тоне, подчеркивает свой интерес к собеседнику и его проблемам. Знаменитый венский психолог А. Адлер говорил: «Человек, которого не интересуют судьбы других людей, испытывает огромные трудности в жизни и причиняет большой вред окружающим». Тактичный человек избегает споров, если их можно избежать. Ведь споры, не имеющие принципиального характера, как правило, безрезультатны, они лишь вызывают взаимное озлобление и раздражение. И в глаза и за глаза тактичный человек старается говорить только хорошие и приятные слова, чтобы поддержать в людях самоуважение, способствовать воспитанию в них лучших качеств и побуждать их к добрым поступкам.

Речь. Говорите спокойно и негромко (даже в самых острых ситуациях). Это придает весомость словам, настраивает на деловой лад.

Чтобы избавиться от слов-паразитов, достаточно в течение некоторого времени контролировать свою речь. Избегайте жестикуляции при разговоре.

Старайтесь не перебивать собеседника. Умение слушать — чрезвычайно полезное качество. Тот, кто не умеет слушать, демонстрирует безразличие к делам собеседника.

Чаще употребляйте три слова: «извините», «пожалуйста», «спасибо».

Не спешите переходить на «ты». Форма общения на «вы» не вредит взаимоотношениям (даже если разговор идет с 12—16-летними подростками). Тягостное впечатление оставляет «тыканье» со стороны человека, занимающего более высокое общественное положение. Такой человек должен помнить, что подобное обращение дает собеседнику формальное право также называть его на «ты».

Избегайте тем и выражений, которые могут показаться собеседникам неприятными. Бойтесь быть навязчивым. Поучать и делать замечания (особенно старшим) неприлично.

Неудобно сидя разговаривать со стоящим собеседником. Надо встать и предложить ему сесть. Или же разговаривать стоя. Нельзя сидеть в присутствии женщины, которая стоит.

Не стоит во время разговора похлопывать собеседника (особенно мало знакомого) по плечу, держать его за пуговицу, за рукав и вообще прикасаться к нему. Не следует есть во время беседы, если она проходит не за обеденным столом.

Громкий разговор на улице и в общественном месте, особенно если собеседник находится на некотором расстоянии от вас, может помешать окружающим и потому неуместен.

Во время разговора не надо ничего вертеть в руках, барабанить пальцами, постукивать рукой или ногой.

Приветствия. Первым приветствует младший старшего, мужчина — женщину, подчиненный — начальника. Входящий в помещение первым здоровается с присутствующими, а уходящий первым прощается с остающимися.

Придя в гости, прежде всего здороваются с хозяйкой, потом с хозяином, а уже затем с остальными гостями (независимо от пола), в том порядке, в котором они сидят.

Здороваться можно и с незнакомыми людьми, если вы часто встречаетесь с ними на улице, если заходите в комнату (кабинет, купе поезда, садитесь в автомашину), где они находятся. Встретив человека, с которым вы уже успели сегодня поздороваться, можете поприветствовать его еще раз.

Здороваясь или знакомясь, старший первым протягивает руку младшему, женщина — мужчине, начальник — подчиненному. Рукопожатие не должно быть чрезмерно крепким. Не протягивают руку через стол. При знакомстве младшего представляют старшему, мужчину — женщине, подчиненного — начальнику.

Если вы заходите в помещение и сталкиваетесь с кем-либо в дверях, надо уступить дорогу выходящему.

Мужчина и женщина. Мужчина помогает женщине снимать и надевать пальто, не допуская, чтобы это делал гардеробщик.

Входя в помещение, мужчина открывает дверь и пропускает вперед женщину. В зал ресторана, кино или театра мужчина входит первым.

Прежде чем сесть за стол, мужчина предлагает наиболее удобное место женщине и помогает ей сесть.

В кино или театре, проходя к своим местам, мужчина идет первым (лицом к сидящим). Сидеть лучше слева от женщины.

Придя с женщиной в общественное место, не оставляйте ее надолго одну.

Дважды пригласив даму на танец и дважды получив отказ, не делайте третьей попытки.

Прежде чем закурить, спросите позволения у женщины. Следите за тем, чтобы дым от сигареты не причинял ей неудобства.

Мужчина выходит из автомашины, автобуса, троллейбуса, трамвая первым и помогает сойти женщине. При входе он пропускает ее вперед.

Вверх по лестнице мужчина идет рядом или впереди женщины.

В гостях, в обществе. Визит, нанесенный без предупреждения, может поставить хозяев в неловкое положение. Тем более нельзя ходить в гости без приглашения.

Согласно правилам вежливости, в гости не приходят раньше 12 и позже 20 часов. Находясь в гостях, не забывайте о том, что у хозяев есть и свои заботы: не затягивайте визита, особенно тягостно долгое прощание.

Прежде чем войти в дом, выбросьте сигарету, снимите головной убор. Не следует идти в гости с незнакомым хозяевам человеком (если не было предварительной договоренности с хозяевами).

Хозяева не должны предлагать гостям снять обувь.

Приходите в гости точно в назначенное время. Вообще пунктуальность исключительно полезное качество, которое к тому же очень легко выработать.

Старайтесь стоять или сидеть так, чтобы не оказаться спиной к кому-либо из присутствующих. Находясь в гостях, не уединяйтесь с книгой или газетой.

Садясь за стол, стул не тащат по полу, а приподнимают. Если гость отказывается от какого-либо блюда или напитка (причины объяснять необязательно), ни в коем случае нельзя настаивать, уговаривать его: каждый волен есть и пить то, что он хочет.

Не появляйтесь перед гостями в майке или пижаме (пижама — одежда для сна, и разгуливать в ней по коридору или поезду неприлично). Не выкладывайте на стол перчатки, носовой платок, расческу. Вообще избегайте всего, что может вызвать брезгливость у окружающих.

Программа действий. Прежде всего задумайтесь, какое впечатление на окружающих вы производите своим внешним видом и формой общения. Постарайтесь быть при этом самокритичными. Дальнейшее довольно просто. Надо принять на вооружение советы косметолога, начав с элементарного — более широкого использования холодной воды. При необходимости следует чаще использовать и все остальные рекомендации, многие из которых, несмотря на простоту и доступность, для большинства людей пока еще непривычны.

Не представляет труда освоить «Кодекс тактичного человека». Поняв и запомнив приведенные в нем правила, надо в течение нескольких недель самокритично анализировать характер своего общения с окружающими, стараясь постепенно вносить поправки в свое поведение. Результаты освоения «Кодекса» бывают поразительными, они порой в корне меняют отношения людей, создавая атмосферу доброжелательности, спокойствия и деловитости.

«БЕЗ ЧУВСТВА ЗЛОБЫ К КОМУ-ЛИБО...»

Имя Дейла Карнеги широко известно во всем мире. Это очень умный человек, и к его словам стоит прислушиваться. Тем более, что многое из того, о чем говорит Карнеги, нужно всем. Скажем, та же проблема хорошего настроения и положительных эмоций, без которой немыслим ритуал каждого дня.

«Мы много говорим,— пишет Карнеги,— о важности

физических упражнений, которые пробуждают нас из состояния полусна, но мы еще больше нуждаемся в духовных и умственных упражнениях, которые каждое утро стимулировали бы нас к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова».

Кстати, никто в мире не может принести нам душевное спокойствие, кроме нас самих. Помните, дурной эмоциональный настрой вызывает большую усталость, чем физическое напряжение, а посему те, кто сохраняет душевное спокойствие, невосприимчивы к нервным заболеваниям, а люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми. Бог может нам простить грехи наши, но нервная система — никогда. Итак, послушаем Карнеги.

Человек и обстоятельства. Не следует сожалеть о том, что случилось в прошлом. Примирение с тем, что уже случилось, — первый шаг к преодолению последствий всякого несчастья. Старайтесь освободиться от страха и перед будущим. Никто из живущих на Земле не знает своего будущего, поэтому не пытайтесь перейти мост, не дойдя до него, и знайте, что язвы желудка возникают не от того, что вы едите, язвы возникают от того, что съедает вас.

Не пытайтесь бороться с неизбежным. Когда мы перестаем бороться с неизбежным, мы высвобождаем энергию, которая позволяет нам облегчить свою жизнь. Путь к счастью — перестать беспокоиться о вещах, которые неподвластны нашей воле

Поскольку человек редко преуспевает в чем бы то ни было, если его занятие не доставляет ему радости, и поскольку он не всегда имеет возможности изменить свое занятие, постольку остается один-единственный выход — научиться находить радость в том занятии, которое у нас есть.

Если все эти советы мало помогли нам, то следует расслабиться.

Любое эмоциональное или нервное напряжение снимается при любом расслаблении, но прежде всего расслабляются мышцы. Мозг и нервы не могут расслабиться, пока напряжены мышцы.

Напряжение — это привычка. Способность расслабиться — тоже привычка. От ненужных привычек можно избавиться, а полезные привычки могут быть приобретены.

Человек и человек. Будьте доброжелательны к людям. Радость, испытываемая нами, зависит от того, насколько мы радуемся за других и насколько другие радуются за нас. Если мы хотим, чтобы люди испытывали радость от общения с нами, мы должны радоваться сами, общаясь с людьми. И если наши поступки вызвали улыбку радости на лице человека, значит, мы сотворили доброе дело, а делая добро другим, мы в первую очередь делаем добро себе.

Не следует слишком жарко разжигать печь ненависти для недругов, чтобы не сгореть самим в этом пламени, ведь когда мы ненавидим врагов своих, мы тем самым даем им власть над нами.

Хорошим правилом во взаимоотношениях с людьми может стать попытка понять их, вместо того, чтобы осуждать.

Женщина. Если женщина знает, что она выглядит красивой, она перестает нервничать и беспокоиться. А поскольку красота женщины проявляется в выражении ее лица гораздо больше, чем в ее одеждах, то и в наше время, когда одеться не во что, можно оставаться красивой за счет выражения своего лица. Но при этом постоянно помните, что ничто в мире не способно так быстро состарить женщину и уничтожить ее красоту, как беспокойство.

Женщина и мужчина. Помните, что удачная пара — это нечто гораздо большее, чем умение найти подходящего человека, это способность и самому быть таким человеком.

Не пытайтесь переделать другого человека и упаси вас Бог от критики, особенно публичной, которая может явиться той опасной искрой, которая вызовет взрыв в пороховом погребе гордости критикуемого и может разметать весь дом. И несмотря на то, что человеческой натуре свойственно обвинять кого угодно, только не себя, постарайтесь признавать свою неправоту быстро и решительно, если вы действительно оказались неправы.

Попробуем жить по советам Карнеги: «Без чувства злобы к кому-либо и с чувством милосердия ко всем».

С Карнеги перекликается другой великий американец, стремившийся защитить человека от страха бедности, болезни, старости, потери любви, страха перед людским судом и страха смерти.

ПЕРЕСТАНЬТЕ ВСЕГО БОЯТЬСЯ

«Страх захватывает и материальную и духовную стороны жизни. Он затрудняет даже задачу обеспечения предметами первой необходимости: пищей, жильем, одеждой. Уничтожает инициативу, энтузиазм, амбиции, подрывает уверенность в себе и душит воображение. Страх порождает жадность, бесчестность, подлость, злобу и раздражительность в отношении с окружающими.

Страх ужасен потому, что он постоянно находится в подсознании. Он приходит подобно вору ночью и отравляет мозг, так что тот не может нормально функционировать.

Вы, и только вы, можете узнать о существовании ваших страхов. Вы можете контролировать состояние своего ума, когда создадите большие запасы нервной энергии. Страшные мысли проходят, когда есть мощная сила. Это не может быть куплено ни за какие деньги. Это может быть только создано вами.

Страх бедности. Не может быть компромисса между бедностью и богатством. Если вы хотите быть богатым, значит, вы должны отбросить все, что ведет к бедности. Слово «богатый» используется здесь в самом широком смысле, означающем не только финансовое положение, но также здоровье и постоянную жизнеспособность, энергию, долгую полноценную жизнь. Для меня величайшим богатством является здоровье.

Страх бедности — это состояние ума, вызванное нервным истощением. Восстановите нервную силу, и вы избавитесь от страха бедности. Создавая постоянно мощную нервную силу, вы уже пойдете по дороге здоровья и богатства.

Страх болезни. Вы создаете ваши болезни нездоровыми ежедневными привычками. Раз вы едите безжизненную пищу без витаминов и минеральных веществ, вы будете страдать от недостатка полезных компонентов. Если вы ленивы и отказываетесь создать хорошую циркуляцию соответствующими упражнениями, вы идете на то, чтобы иметь в этой области какие-либо нарушения.

У вас никогда не может быть страха болезни, если вы живете по законам природы.

Страх старости. Когда нервная сила падает до низкого уровня, огромный страх берет власть над мозгом. Человек видит себя старым и хилым, слепым, глухим, дрожащим, безобразным. С этим страхом нужно бороться, придерживаясь здорового образа жизни, используя положительные эмоции.

Во-первых, нет такой вещи, как старость, так как нет клеток в вашем теле старше одиннадцати месяцев, за исключением костей и зубов. Каждый день мы теряем множество клеток и каждый день создаем миллионы новых.

Помните, что есть два вида возраста – ваши календарные годы и биологические. Календарные годы ничего не значат, если вы живете по законам природы.

Страх перед людским судом. Чтобы избавиться от этого страха, первое, что вы должны сделать,— понять, что многие люди завистливы. Единственный путь, которым они могут оправдать собственную слабость,— это постоянно осуждать кого-либо. Таким осуждением являются даже сомнительные комплименты. Но если вам завидуют, значит вы можете совершить что-то такое, что другие не могут сделать. Поэтому надо беспокоиться, когда о вас не треплют языками. Это значит, вы топчетесь на одном месте. Помните, что бы вы ни делали, вы не сможете сделать приятное сразу всем.

Когда я живу правдой и умом, пустячная критика не может задеть меня. Будьте непроницаемы для клеветы.

Страх потерять любовь. Есть только один путь победить этот гложущий вас страх — поднять нервную систему посредством естественной жизни так высоко, чтобы любое чувство неполноценности покинуло вас навсегда.

Ревность — это такая вещь, с которой мы всегда должны бороться. Можно любить кого-то, но это не означает, что человек — ваша собственность.

Любовь — самая большая сила в мире. Любите, и вы будете любимы. Помните, что вы не сможете никогда потерять того, кого вы любите и кто любит вас. Если вы отдаете вашего возлюбленного, можете быть уверены, что он (она) не был действительно вашим любимым.

Страх остаться одному и не быть любимым — беспричинен. Всегда есть кто-то, кто нуждается в вашей любви и хочет любить вас. Ищите и найдете.

Страх смерти. Некоторые люди живут в постоянном страхе смерти. Мысли о неизлечимых болезнях, кажется, заменяют им все духовные интересы. Этот страх бесполезен, ибо смерть придет независимо от того, думают о ней или нет.

Принимайте смерть как необходимость и выбросьте вечный страх перед смертью из головы. Молодость — это приготовление к старости, жизнь — это приготовление к смерти. Если вы добросовестно работали всю жизнь, выполняя свой долг перед людьми, и привели дела в порядок, почему вы не можете встретить смерть с достоинством? Говорите о ней без содрогания, принимайте как должное. Живите достойно, чтобы достойно умереть.

Для меня лично мысль о смерти очень далека. Я верю, что каждую ночь, когда мы засыпаем, мы умираем, а просыпаясь утром — мы начинаем новую жизнь. Так я делаю каждый день, насколько это возможно».

Так говорил Поль Брэгг.

Завершая эту главу, хотим познакомить читателя с некоторыми материалами, появление которых здесь вполне уместно, так как они напрямую связаны с ритуалом каждого дня.

ДАЙТЕ ОЦЕНКУ СВОЕМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Американский ученый, доктор Ричард Хохшилд, специалист в области молекулярной биологии, возглавляющий независимую исследовательскую фирму в Калифорнии, разработал тест для определения биологического возраста человека. Результаты его применения подчас удивительны: многие люди «в летах» обнаруживают, что они фактически «моложе» тех, кому еще нет и тридцати...

Тест «Биомаркер» создан в итоге многолетнего статистического обследования 2462 конторских служащих. Доктор Хохшилд распределил субъектов своих наблюдений по 12 различным категориям состояния здоровья, учиты-

вающим наиболее важные показатели биологического возраста. При этом принимались во внимание также различные привычки человека — отношение к курению и алкоголю, режим питания и сна, физические нагрузки, образ жизни и т.п.

Изменения, происходящие с возрастом, по всем сведениям откладывались на графиках и сравнивались с «нормой». Полученный в результате тест применяется уже во многих клиниках США и Великобритании.

— Это хороший способ,— считает доктор Хохшилд,— подтолкнуть людей к изменению нездорового образа жизни. Он наглядно показывает, что они теряют и чего могли бы достичь.

Насколько мы сокращаем отпущенный нам срок жизни! Предполагаемый список факторов риска наверняка заинтересует читателей.

1. Курение после 35 лет — 7,1 года.

2. Пристрастие к алкоголю — 15,5 года.

3. «Легкая» склонность к алкоголю (1 глоток в день) — 1 год.

4. То же, но только по отношению к ликеру — 7 дней.

5. Порция мяса, зажаренная на открытом огне — 3 часа.

6. Столовая ложка сливочного масла — 1 день.

7. Посещение рентгеновского кабинета — 6,2 года.

8. Регулярное употребление хлорированной воды — 12 часов в год.

9. Путешествие на легкомоторном самолете — 6 дней.

10. Владельцы малых автомобилей, по сравнению с крупными авто — меньше на 70 дней.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Клятва Гиппократа — основной моральный кодекс практикующего врача — выдержала испытание веками. А что рекомендовал великий целитель из Древней Эллады относительно правильного питания? Заглянем в труды Гиппократа...

«При телосложениях мясистых, мягких и красных большую часть года положено употреблять сухой род пищи. Твердые же, тощие, рыжие и черные должны употреблять более влажный род пищи. Более молодым людям полезен

также более мягкий и более влажный род пищи, ибо возраст этот сухой и тела их стянуты. Старым же должно проводить большую часть времени в сухом образе жизни, потому что в этом возрасте тела влажные, мягкие и холодные».

«Твоя пища должна быть твоим лекарством. Если принимать пищу более обильную, чем позволяет сложение, то происходит болезнь. Все, что сверх нормы, противно природе. Должно заставить поститься лиц, которые имеют сырое тело» (Гиппократ имел в виду толстых, дородных людей).

Написанный 600 лет назад другим знаменитым врачом, Арнольдом из Виллановы (1235—1311) «Салернский кодекс здоровья» впервые был издан в 1480 году. В 1970 вышел в свет поэтический перевод этого труда, сделанный профессором В.Л. Шульцем. Вот что советовал известный медик средневековья:

— «Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней,
Тягость забот отгони и считай недостойным сердиться.
— Скромно обедай, о винах забудь.
Не сочти бесполезным бодрствовать после еды, полуденного сна избегая.
— Долго мочу не держи, не насилуй потугами стула,
Будешь за этим следить — проживешь ты долго на свете.
— Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими
Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.
— Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков,
Чтобы спокойно спалось, перед сном наедаться не надо.
Ты за еду никогда не садись,
Не узнав, что желудок твой пуст и свободен от пищи,
Какую ты съел перед этим.
— Хлеб не горячим да будет, а также еще и не черствым.

Квашеным должен и пористым быть, хорошо пропеченным.
— Вредно весьма запивать то, что ешь за обедом, водою:
Холод возникнет в желудке, а с ним несварение пищи.
— Чтобы вреда избежать, ты с питья начинай насыщенье».

Неплохие советы.

ВЫ ПРОЖИВЕТЕ ДОЛГО, ЕСЛИ...

Сколько лет мы проживем? Этот вопрос, конечно, интересует каждого. Американские медики разработали специальный тест, который поможет ответить, есть ли у вас шанс на долголетие или нет.

За исходное число берется цифра 72. Из нее надо вычитать или прибавлять набранные в результате ваших ответов очки.

— Если вы мужчина, вычтите цифру 3, если женщина, прибавьте 4.

— Если вы живете в городе с населением свыше 1 млн. человек, вычтите 2 года, если в населенном пункте, который насчитывает менее 10 тыс. жителей, добавьте 2 года.

— Если вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим, прибавьте 3 года.

— Если занимаетесь спортом 5 раз в неделю хотя бы по полчаса, приплюсуйте 4 года, если два-три раза — добавьте 2.

— Если женаты (замужем) или собираетесь вступить в брак, прибавьте 5 лет, если нет, то начиная с 25-летнего возраста вычтите по 1 году за каждые 10 лет холостой жизни.

— Если спите по 10 часов, вычтите 4 года, если 7—8, не вычитайте ничего.

— Если вы спите плохо, отнимите 3 года.

— Если вы вспыльчивы, нервны, легковозбудимы, вычтите 3 года, если спокойны, уравновешены, добавьте 3 года.

— Если вы счастливы, прибавьте 1 год, если нет, отнимите 2 года.

— Если за рулем вы то и дело нарушаете правила дорожного движения, вычтите 1 год.

— Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было подзаработать, отнимите 2 года.

— Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее — 2 года.

— Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года.

— Если ваши бабушка или дедушка дожили до 85 лет, добавьте 2 года, если оба дожили до 80-ти — 4 года, если кто-то из них скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта), вычтите 4 года.

— Если кто-то из других ваших близких родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта и т.д., отнимите 3 года.

— Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, вычтите 8 лет, если пачку — 6 лет, если меньше пачки — 3 года.

— Если каждый день вы выпиваете хотя бы каплю спиртного, отминусуйте 1 год.

— Если ваш вес, по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста, превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15—20 кг — 4 года, если 5—15, то 2 года.

— Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год медицинский профилактический осмотр, добавьте 2 года, если вам 30—40 лет, прибавьте 2 года, если 40—50, то 3 года, а если больше 50, то 4 года.

Число, которое у вас получилось, и есть тот возраст, до которого у вас есть шанс дожить.

Но не кажется ли вам, что еще не все потеряно? Перечитайте еще раз вопросы и поразмыслите над ними. Может быть, вам стоит что-то изменить в своей жизни? Еще не поздно...

СВОД ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Тест здоровья

1. Возраст. Каждый год даст одно очко. Если вам 40 лет, значит, вы имеете 40 очков.

2. Вес. Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100.

За каждый килограмм сверх нормы вычитается 5 очков. Допустим, при росте 176 сантиметров вы весите 85 килограммов. Значит, по второму показателю вы имеете минус 45 очков. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 очков.

3. Курение. Некурящий получает 30 очков. За каждую выкуренную сигарету вычитается одно очко. Если вы выкуриваете за день 20 сигарет, то из вашей суммы вычитается 20 очков.

4. Выносливость. Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (бег в равномерном темпе, плавание, лыжи, велосипед, гребля, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), то получаете 30 очков. Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 очков, три раза в неделю — 20 очков, два раза в неделю — 10 очков, один раз — 5 очков. За иные упражнения (утренняя гимнастика, прогулка, всевозможные игры) очки не начисляются. Если вы не выполняете никаких упражнений на выносливость, то имеете минус 10 очков. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то из вашей суммы вычитается еще 20 очков.

5. Пульс в покое. Если ваш пульс, измеренный в покое, меньше 90, то за каждый удар вы получаете одно очко. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту вы получаете 18 очков.

6. Восстановление пульса. Так же как и частота пульса, очень важным показателем здоровья является скорость восстановления пульса после нагрузки. Измерить реакцию восстановления пульса можно следующим образом. После двухминутного легкого бега отдохните лежа в течение 4 минут. Если после этого частота пульса равна исходной, вы получите 30 очков, если выше исходной всего лишь на 10 ударов, получите 20 очков. При частоте, превышающей исходную на 15 ударов, — 20 очков; на 20 и более ударов — ноль очков.

Если сумма набранных вами очков не превышает 20, то состояние вашего здоровья угрожающее. Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.

ВДОХ... ВЫДОХ... ПАУЗА

Большинство ученых считает, что на первых порах Земля имела атмосферу, состоящую из углекислого газа, водорода, гелия, азота, аммиака и метана, а также из соединений водорода с бромом, хлором, фтором и серой. В результате высоких температур скорость движения молекул этих газов была очень велика, поэтому они быстро покидали атмосферу. По мере охлаждения Земли потери газов уменьшались. Конденсируясь, водяной пар наполнил океаны горячей водой. В ней растворилась часть углекислого газа, а часть была поглощена углеродистыми горными породами.

С угасанием процессов дегазации мантии Земли быстро истощались запасы CO_2 в атмосфере.

Одновременно в атмосфере шел процесс образования свободного кислорода — либо в результате прямой фотодиссоциации водяного пара ультрафиолетовым светом, либо в результате фотосинтеза в зеленых растениях. Тогда содержание кислорода в атмосфере начало постепенно возрастать до 1% ныне существующего уровня, появилась возможность энергоснабжения организмов путем дыхания. Этот механизм дает в 30—50 раз больше энергии на молекулу по сравнению с организмами, имеющими элементарные процессы ферментации.

Вода и углекислый газ — конечные продукты дыхания. Русский ученый П. М. Альбицкий писал в 1911 году, что часть углекислого газа, образующегося в организме, подлежит удалению, и нормальный организм освобождается от нее с редким совершенством. Другая же часть CO_2 не только не удаляется, а наоборот, организм тщательно оберегает ее. Позднейшие исследования подтвердили правоту ученого. Было установлено, что углекислота играет суще-

ственную роль в распределении ионов натрия в тканях организма (тем самым регулируя возбудимость нервных клеток), влияет на проницаемость клеточных мембран, активность многих ферментов, интенсивность продукции гормонов и степень их физиологической эффективности, процессы связывания белками ионов кальция и железа. Обнаружена прямая зависимость между концентрацией углекислоты в крови и интенсивностью функционирования пищеварительных желез, а также желез слизистой желудка, которые образуют соляную кислоту.

В процессе эволюции у растений и животных возникли разнообразные механизмы адаптации к дефициту углекислого газа в атмосфере. Например, у растений развивалась крона, увеличивалась площадь листьев, что позволяло захватывать больше CO_2 из воздуха. У высших же животных и у человека постепенно сформировались легкие, где содержится около 6% углекислого газа, возникли дыхательные пути с мускулатурой, способной сокращаться при уменьшении CO_2 в легких. Образовались кровеносные сосуды, гладкая мускулатура которых также способна суживать их просвет при уменьшении углекислоты в крови.

Многочисленные наблюдения показали, что спазматические сокращения стенок бронхов и сосудов, направленные на уменьшение выделения CO_2 из организма, уменьшают приток кислорода к клеткам мозга, сердца, почек и других органов. При этом возникает кислородное голодание тканей. Достигнув определенной угрожающей организму степени, они вызывают у некоторых повышение артериального давления, следствием чего является увеличение кровотока через суженные сосуды и улучшение кислородного снабжения жизненно важных органов. При кислородном голодании тканей замедляется венозный кровоток. Возникает даже венозный застой, а вместе с ним — растяжение и стойкое расширение вен. Уменьшение углекислоты в крови увеличивает ее свертываемость, а это в сочетании с замедлением тока крови в венах способствует застою крови и развитию сосудистых заболеваний.

Во время кислородного голодания жизненно важных органов возбуждается дыхательный центр, появляется одышка; одышка же, в свою очередь, способствует еще большему вымыванию углекислого газа из организма. Так замыкается порочный круг. Уменьшение углекислоты в

крови, наконец, увеличивает связь кислорода и гемоглобина крови и затрудняет тем самым поступление кислорода в клетки (эффект Вериго-Бора).

Можно ли устранить дефицит углекислого газа в организме и одновременно избежать неблагоприятных побочных эффектов, характерных для процессов адаптации к недостатку CO_2? Можно с помощью систематической тренировки в произвольном уменьшении объема вдыхаемого воздуха.

Наше дыхание регулируется двояким образом. Под воздействием вегетативной нервной системы происходит непроизвольное автономное движение грудной клетки. Регуляция величины легочной вентиляции может проводиться и сознательно.

Методы произвольной регуляции дыхания входили в арсенал средств народной медицины Древней Индии и Тибета.

Например, в тибетской медицине широко используется дыхательное упражнение «на-ян-гун». При его выполнении дышат через нос. При вдохе язык прикасается к небу, затем следует пауза и потом выдох, во время которого язык опускается в обычное положение. При выполнении упражнения нужно произносить про себя слова, продолжительность которых соответствует длительности дыхательного цикла. Начинают с трех односложных слов. Первое произносят при вдохе, второе во время паузы, третье на выдохе. Произносимую фразу постепенно удлиняют, причем все удлинение происходит за счет увеличения паузы. Так доходят до девяти односложных слов, из которых семь приходится на паузу. Произносимые слова должны вселять уверенность в пользе упражнений. Сочетанию дыхательных упражнений с положительным самовнушением уделяется в тибетской дыхательной гимнастике большое внимание.

Этот же принцип широко используется в индийской дыхательной гимнастике, входящей в состав упражнений под названием «хатха-йога». Какие же процессы происходят при осуществлении методов дыхания, предлагаемых йогами?

Одно из дыхательных упражнений йогов называется «уджай». В течение 8 секунд делается вдох через нос, затем следует задержка на вдохе длительностью 8—32 с. и далее — выдох через рот в течение 16 с. Исследования показали,

что при выполнении этого упражнения в связи с напряжением дыхательных мышц на вдохе потребление организмом кислорода становится даже больше, чем при выполнении за тот же интервал дыхательных упражнений, связанных с интенсивной гипервентиляцией и усиленной работой мышц брюшного пресса («капалабхати» и «бхастрика»).

При изучении дыхательного упражнения «капалабхати» интересные данные были зафиксированы в эксперименте йогом высшей квалификации К. Хеббаром. Благодаря четкой координации гипервентиляции с работой мышц живота, он сохранял неизменным уровень углекислого газа и кислотно-щелочное равновесие в артериальной крови.

Йоги рекомендуют дышать так называемым «полным дыханием». Рассмотрим его цикл.

1. Вдох — через нос. Сначала выдвигается вперед живот. Затем расширяется грудная клетка снизу вверх, а живот слегка подбирается.

2. Задержка дыхания на 2—3 с.

3. Выдох — носом. Слегка выдвигается вперед живот. Воздух как бы выходит обратным путем — сначала из верхней, затем из нижней части грудной клетки.

Уделяя большое внимание носовому дыханию, йоги следуют законам природы. Именно природа наделила носовым дыханием человека прежде всего для стабильного кислородного снабжения организма.

Многие дыхательные упражнения йоги выполняют, зажимая пальцем поочередно то правую, то левую ноздрю. Это способствует более полному расправлению легочных альвеол, улучшая тем самым снабжение организма кислородом.

Следующий элемент «полного дыхания» — глубокий вдох с последующей задержкой дыхания. В механизме такого вдоха участвуют межреберные мышцы и диафрагма. Сжимая кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь к грудной клетке. Число движений диафрагмы в минуту составляет примерно четверть числа сокращений сердца.

Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сердечные сокращения, так как поверхность этого насоса весьма значительна.

Замедленное глубокое дыхание (не чаще четырех дыханий в минуту) с задержкой на высоте вдоха, уменьшая давление воздуха в грудной клетке, облегчает приток венозной крови к сердцу. Кроме того, накопление в организме углекислоты (это происходит при замедлении дыхания) способствует расширению сердечных сосудов и, следовательно, улучшает питание сердечной мышцы.

С помощью задержки дыхания на высоте вдоха и одновременного максимального выпячивания верхней части живота иногда можно за несколько секунд снять болевой приступ стенокардии, обычно возникающий из-за спазма сердечных сосудов. Если же аналогичный прием задержки дыхания осуществить на полном выдохе, то можно резко уменьшить силу сердечных сокращений. Вот где рождается феномен «остановки сердца», который демонстрируют некоторые йоги.

«Полное дыхание» по системе йогов применительно к задачам физического воспитания и лечебной физкультуры получило дальнейшее развитие в работах В. В. Гневушина, пришедшего к выводу, что рекомендации дышать «реже и глубже» приводят, как правило, к увеличению легочной вентиляции. Чтобы ее уменьшить, автор рекомендует, увеличивая глубину вдоха примерно в два раза, снижать частоту дыхания в три-четыре, главным образом за счет увеличения продолжительности вдоха. Эта система тренировки дыхания, не рассчитанная на состояние покоя, сочетается с легкими физическими упражнениями.

Иной путь устранения дефицита углекислого газа в организме с помощью произвольной гиповентиляции избрал физиолог К. П. Бутейко. По его мнению, минутный объем дыхания надо снижать не столько за счет частоты, сколько за счет глубины дыхания, то есть дышать поверхностно. С энергетической точки зрения такое дыхание является безусловно более экономичным.

Постоянное, а не периодическое, как при глубоком дыхании, поддержание высоких значений углекислого газа в альвеолярном воздухе — такова другая особенность волевой нормализации дыхания по Бутейко. Причина этого явления: при поверхностном дыхании уменьшается вентиляция легочных альвеол, увеличивается удельный вес выдыхаемого воздуха, который заполняет воздухоносные пути и не участвует в газообмене (воздух мертвого, или

вредного пространства). Вот почему при правильном применении поверхностное дыхание может так же, как и пребывание в газовой среде с повышенным содержанием углекислого газа (до 2%), способствовать устранению спазматических сокращений гладкой мускулатуры бронхов и кровеносных сосудов.

К. П. Бутейко считает, что человек, научившийся с помощью волевой нормализации дыхания поддерживать в покое в альвеолярном воздухе содержание CO_2, равное 6,5%, уменьшит вероятность возникновения тяжелого течения ряда заболеваний, обусловленных дефицитом углекислого газа в организме. Речь идет о бронхиальной астме, стенокардии, гипертонической болезни, склерозе, легочной патологии, остеохондрозе и других болезнях. Метод Бутейко показан при лечении алкоголизма, его применение может помочь пострадавшим от аварии на Чернобыльской АЭС.

Чтобы в процессе тренировки в поверхностном дыхании не возникало осложнений, вызванных сокращением альвеолярной вентиляции, необходимо регулярно выполнять динамические физические упражнения. Дыхание при этом будет, естественно, глубоким, но оно не станет сопровождаться дефицитом углекислого газа, так как одновременно увеличится его выделение из тканей в кровь и в альвеолярный воздух.

Волевой нормализацией дыхания широко пользуются сейчас многие врачи. При этом гиповентиляторная тренировка сочетается с произвольным мышечным расслаблением, прежде всего дыхательной мускулатуры.

«Мы в своей работе со здоровыми людьми используем гиповентиляторную тренировку с 20-минутным циклом произвольной гиповентиляции в ритме «одно дыхание в минуту»,— пишут Н. А. Агаджанян и А. Ю. Катков в книге «Резервы нашего организма». — Дыхание при этом — диафрагмальное через нос. Продолжительность вдоха примерно в два раза короче выдоха. Как вдох, так и выдох осуществляются ступенчато, с 4—5 кратковременными задержками дыхания на различных этапах дыхательного движения.

Такие ступеньки как бы создают у дыхательного центра «иллюзию» обычного дыхания. Кроме того, во время этих кратковременных этапных задержек дыхания все внима-

ние можно сосредоточить на максимальном расслаблении всех мышц тела и прежде всего — дыхательной мускулатуры.

Наши наблюдения над группой добровольцев показали, что после освоения описанного гиповентиляторного упражнения время задержки дыхания увеличивается почти в два раза. Минутный объем дыхания во время дыхательного упражнения составлял всего 3,7 л/мин., то есть был в два раза меньше обычного, содержание углекислого газа в альвеолярном воздухе возрастало к концу упражнения до 7%. Если человек при этом хорошо расслаблял свои мышцы, то у него не возникало неприятных субъективных ощущений.

Некоторые добровольцы после предварительной тренировки могли дышать в таком ритме не только атмосферным воздухом, а даже чистым 100%-ным азотом на протяжении целых 4 мин.! Естественно, что кислород при этом только выделялся с каждым выдохом, но совершенно не поступал в легкие со вдохом. Значит, организм подвергался еще большему кислородному голоданию, чем при задержке дыхания той же продолжительности после вдоха воздуха.

Нами установлено, что после двухлетней регулярной тренировки человек может научиться дышать даже в ритме: одно дыхание в три минуты. Первая половина каждого дыхательного цикла при этом уходит на «ступенчатый» вдох, а вторая включает в себя задержку дыхания на высоте вдоха, выдох и задержку дыхания на полном выдохе. Если в таком ритме подышать минут пятнадцать, то затем некоторое время при движениях может слегка побаливать голова. Это признак возникающей при столь выраженном замедлении дыхания кислородной недостаточности головного мозга. Однако в процессе тренировки головные боли беспокоят все меньше и меньше. Головной мозг так же, как у йогов, постепенно приспосабливается к кислородной недостаточности».

В психофизическом тренировочном комплексе, разработанном известным литовским физиологом, психиатром, специалистом в области лечебной физкультуры и массажа К. В. Динейкой, важное место отведено дыхательным упражнениям. С некоторыми из них мы вас познакомим.

Восстановим естественный тип дыхания. Сядьте удобно, чтобы мышцы не напрягались. Закройте глаза и образно представьте, что все в организме происходит ритмично, равномерно чередуется во времени. Сосредоточьтесь на том, что вдох, выдох и пауза (задержка дыхания) после выдоха чередуются.

У здорового человека сердце бьется (судя по пульсу) равномерно, а сокращение и расслабление предсердий и желудочков происходит ритмично.

Чтобы восстановить естественный тип дыхания, необходимо осознать, что диафрагма — самый сильный мускул для вдоха, а брюшной пресс (живот) — для выдоха. Если эти мышцы функционируют правильно, то во время вдоха живот немного выпячивается (итак, диафрагма уплотняется и нажимает, массажируя, на внутренности), а во время выдоха живот уменьшается (сокращаются мышцы живота, и диафрагма приобретает куполообразное положение). Такое дыхание называется диафрагмальным.

Диафрагмальным дыханием легче всего овладеть, лежа на спине, согнув ноги в коленях. Однако этому типу дыхания нужно научиться в положении сидя и стоя.

Ритм дыхания дан природой, поэтому у каждого он индивидуален и зависит от общего состояния здоровья, смены эмоций и т. д. Ритму дыхательных движений большое значение придавал И. М. Сеченов. Он доказал, что от ритма дыхательных движений зависит ритм электрических потенциалов в продолговатом мозгу.

Смена циклов дыхания сопровождается изменениями кровообращения: во время вдоха ускоряется сокращение мышц сердца, быстрота распространения пульсовой волны во время вдоха увеличивается, во время выдоха — снижается, наполнение периферических сосудов кровью во время вдоха уменьшается, а во время выдоха — увеличивается.

Известно, что дыхательную гимнастику можно успешно использовать с целью регуляции нервных процессов, что достигается сознательным и произвольным регулированием ритма дыхательных движений в состоянии покоя.

Когда будет восстановлен диафрагмальный тип дыхания, нужно проверить, владеете ли вы гармонично полным типом дыхания, когда в процессе вдоха или выдоха принимают участие все дыхательные мышцы (диафрагма,

межреберные мышцы и брюшной пресс).

Лучше всего приобретать навыки гармонически полного дыхания так. Нужно удобно сесть, прислонившись к спинке стула. Сидеть ненапряженно, шею держать вертикально. Выдохнуть так, чтобы почти одновременно опускалась грудь и уменьшался объем живота. Не дышать, пока приятно. Потом подумать (или мысленно повторить), что во время неглубокого вдоха одновременно и ненапряженно слегка надувается живот и расширяется грудь, а во время выдоха — грудь опускается и затем втягивается живот.

Естественный тип дыхания восстанавливается за 3—7 дней, однако при условии, что 3—4 раза ежедневно до приема пищи Вы будете заниматься хотя бы по 2—3 минуты, а на протяжении дня несколько раз об этом вспоминать.

В покое удобнее всего дышать диафрагмальным типом дыхания, при этом ритм дыхания уменьшается до 6—10 раз в минуту, что благотворно действует на уравновешивание нервных процессов (возбуждение и торможение).

Если приходится долго сидеть, то следует через каждые 2—3 часа проветривать легкие особым выдохом — 2—3 раза во время удлиненного выдоха нежно произносить «фу-фу», каждый раз сильно втягивая живот.

Когда нет возможностей для прогулок (3—5 км), то крайне необходимо три раза в день подышать у открытого окна 10—12 раз особым способом. Заключается он в том, что вы дышите гармонично полным типом дыхания, но выполнять вдох нужно, словно зевая с закрытым ртом.

После продленного выдоха следует не дышать, пока приятно и легко. Увеличивать количество таких вдохов до 20 можно лишь при условии, что это количество повторений не вызовет головокружения. Если такое ощущение возникнет, то это будет означать, что мозг длительное время не получал достаточного количества кислорода. Нормальное обеспечение мозга кислородом возобновится через 5—12 дней после овладения этим типом дыхания.

Как научиться регулировать дыхание. Итак, вы научились сознательно регулировать систему дыхания, применяя дыхание диафрагмой и гармонически полное дыхание и ежедневно пользуетесь выдохом рывками и вдохом на зевке.

Эти упражнения выполняются в состоянии покоя. Основная цель их заключается в том, чтобы обеспечить нор-

мальное соотношение углекислого газа и кислорода в крови и в тканях. Для определения того, что эта цель достигнута, необходимо руководствоваться ощущением, что дышится легко. Если после выдоха применяется задержка дыхания (апноэ) для тренировки стойкости организма к гипоксии (к снижению O_2 в тканях или в крови), то следует ориентироваться на ощущение, что определенная доза апноэ (2—3—4 с.) не потребует волевых усилий, а воспринимается в покое и движении (например, на прогулке) как приятное комфортное ощущение и не вызывает даже намека на одышку (когда уже нужно дышать через рот и резко учащаются вдох и выдох).

Правы, безусловно, те авторы, которые утверждают, что гипервентиляция легких (неоправданный потребностью организма излишек кислорода) вредна, и те, что считают вредной гипоксию (кислородная недостаточность). Таким образом, только нормальное соотношение кислорода и углекислого газа в крови полезно для организма.

Правильным показателем такого соотношения служит чувство комфорта (легко и приятно дышать) как в состоянии покоя, так и во время выполнения физического или умственного труда. Физиологи и медики доказали, что для сохранения здоровья и повышения трудоспособности очень важно развивать стойкость организма к кислородной недостаточности. Специалисты предлагают эту стойкость совершенствовать и повышать волевой задержкой дыхания в упражнениях либо поверхностным дыханием в быту, либо динамическими физическими упражнениями (бег, ходьба, велосипед, плавание и т. д.).

Наиболее неблагоприятным способом достижения этой цели является волевая задержка дыхания до предела возможного и поверхностное дыхание во время физической нагрузки, поскольку волевая задержка дыхания в этих случаях исключает естественный способ контроля — автоматизм самого организма.

Показатели стойкости организма к кислородной недостаточности. Посчитайте пульс в течение одной минуты. Потом, после вдоха, выдохните и задержите дыхание (апноэ), пока будет не очень трудно (при этом зажмите пальцами ноздри).

Данные пульса и апноэ (в секундах) запишите в виде дроби: пульс/апноэ (например, так: 80/40=2). Чем меньше

полученный показатель, тем стойкость организма к кислородной недостаточности выше.

Поскольку кислородная недостаточность негативно влияет не только на разные отделы центральной нервной системы, но и на все функции организма, необходимо улучшать показатель стойкости организма к кислородной недостаточности, тренируя дыхательные мышцы (межреберные, диафрагму, брюшной пресс), восстанавливая механизм нормального — естественного — дыхания и регулярно выполняя определенные физические нагрузки (ходьба, бег, игры, разнообразные физические упражнения).

А теперь выполните десять приседаний или десять раз встаньте со стула (в зависимости от общего состояния организма). Темп движений средний: на протяжении секунды выполните приседание и за следующую секунду — вставание. Выдох во время приседания. Выполнив задание, отдохните сидя 4 мин, спокойно подышите. Потом посчитайте пульс и определите апноэ. Если показатель будет меньший первичного, установленного в покое, то это будет означать, что стойкость организма к кислородной недостаточности под влиянием тренировки возрастает. Если же показатель после отдыха увеличивается, нужно временно уменьшить нагрузку, а иногда и посоветоваться с врачом относительно общего состояния здоровья.

Уменьшение показателя стойкости организма к кислородной недостаточности зависит в основном от улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что необходимо и для поддержания относительной стабильности жизненно важных физиологических функций организма.

Рекомендуется проверять этот показатель два раза в месяц. Под влиянием регулярных занятий дыхательными и физическими упражнениями этот показатель будет улучшаться. Отметим: если неволевая задержка дыхания после неглубокого выдоха (пока приятно) достигнет 40—60 с., это означает, что соотношение кислорода и углекислого газа в организме в пределах нормы.

Тренировка экономного дыхания. Это упражнение выполняется по таблице (с. 81) в положении сидя в хорошо проветренной комнате. В ней семь заданий. Начинать выполнять задания нужно с первого, переходя к следующему только тогда, когда задание, которое осваивается, на

протяжении недели будет выполняться легко, непринужденно, без усилий. Первые четыре задания нужно выполнять 2—3—4 раза подряд, в последующем на 1—3 раза увеличивая число повторений, в зависимости от самочувствия. Занятия можно повторять несколько раз в день до приема пищи.

Продолжительность *(в секундах)* **дыхательных упражнений**

	1	2	3	4	5	6	7
Вдох	4	4	3	3	2	2	2
Выдох	4	5	6	6	8	8	8
Пауза	2	2	2	3	3	4	5
Всего	10	11	11	12	13	14	14

Когда каждое задание будет хорошо освоено, можно выполнить все задания подряд по одному разу. Если показатель стойкости организма (пульс/апноэ) улучшился, то задания можно повторить и большее число раз.

Выполняя дыхательные упражнения, следует дышать через обе ноздри, без напряжения. Вдох бесшумный, но глубокий. Во время задержки дыхания (пауз) не должно быть напряжения на связках.

Эти дыхательные упражнения помогут постепенно приобрести навыки гармонически полного и естественного нечастого дыхания, они будут тренировать уровни произвольной регуляции дыхания и механизмы экономного использования кислорода организмом в покое.

Эти дыхательные упражнения тонизируют организм, уравновешивают нервные процессы и обеспечивают относительное постоянство физиологических функций организма. Эффективность упражнений зависит и от нормального функционирования кровообращения пищеварительной и выделительной систем. Если показатель стойкости к кислородной недостаточности не улучшается, занятия по таблице нужно временно приостановить и посоветоваться с кардиологом относительно дозировки пешеходных прогулок, которые, как правило, доступны всем.

Как дышать на прогулке. При ходьбе своим обычным шагом (когда дышится легко, без намека на одышку) следует дышать гармоничным полным типом дыхания, обращая наибольшее внимание на активный выдох, под конец выдоха втягивая низ живота. Глубина и полнота вдоха всегда зависит от нагрузки и активности выдоха. Активный выдох одновременно укрепляет и мышцы живота. Однако следует помнить, что при гиперацидных гастритах нельзя чрезмерно втягивать живот во время выдоха, чтобы не усиливать моторную и секреторную функцию желудка и его кислотность.

Во время прогулки нужно дышать ритмично, выполняя вдох и выдох. Например: на 4 шага — вдох, на 4 — выдох. Дыхательный ритм при этом должен быть сугубо индивидуальным, так как регуляция системы дыхания зависит от многих факторов (общее состояние здоровья, возраст, степень тренированности, количество гемоглобина в крови, стойкость к кислородной недостаточности и т. д.)

Подбирая для себя индивидуальный ритм дыхания при пешеходных прогулках, беге трусцой или ходьбе-беге-ходьбе, необходимо руководствоваться описанными выше субъективными и объективными показателями.

При всех видах пешеходных прогулок необходимо постепенно удлинять маршруты или увеличивать время: для ходьбы от 2 до 4—6—8 км, для ходьбы-бега-ходьбы — до 29 мин, для бега трусцой — 2—4—6—8—10 мин.

Интенсивность занятий зависит от темпа (скорости) движения и от их продолжительности. Практически здоровые люди должны отдавать преимущество темпу, а ослабленные и пожилые — продолжительности занятий в спокойном ритме. Но во всех случаях нагрузка не должна вызывать одышки, то есть должно быть ощущение, что, несмотря на постепенно возрастающую нагрузку, дышится легко и пульс после 4—10-минутного отдыха возвращается к исходному. Отметим, что во время отдыха после нагрузки следует дышать глубже, чтобы способствовать лучшему восстановлению функций организма. Физиологи считают, что во время отдыха (после нагрузки) организм требует больше кислорода, чем во время нагрузки. Напомним, кроме того, что в пожилом возрасте никакая нагрузка (ни физическая, ни умственная) не должна вызывать утомления. Это означает, что, выполняя даже незначительную нагрузку, следует придерживаться определенного ритма труда и отдыха.

Для выработки ритма дыхания во время дозированных прогулок полезно применять такое упражнение: идти 4 шага на вдохе, а выдохнуть во время бега трусцой (уменьшая длину шага) на счете восемь (счет вести так: раз-и, два-и, три-и, четыре-и). Это упражнение удобно выполнять на лоне природы.

Ритмичное дыхание можно восстановить и таким образом. Станьте лицом к стенке на расстоянии полушага от нее, пальцами рук слегка упритесь в стену (руки полусогнуты), чтобы удобно было «бежать» на месте, не отрывая пальцы стоп от пола. «Бегать» нужно переминаясь, сгибая колени таким образом, чтобы одновременно движение передавалось и плечевым суставам. Дышать следует так: на четыре переминания — вдох, на следующие четыре — выдох. Так дышать минуту. Немного отдохнув, попробуйте ввести паузу после выдоха: вдох на счет четыре, выдох — на четыре, пауза на счет два-четыре. Задержку дыхания после выдоха следует продлевать постепенно (от 1 до 3 мин).

Если ослаблены межреберные дыхательные мышцы, то во время прогулки полезно пройти 10—20 м, выполняя вдох на два шага и выдох тоже на два шага.

Дышать гармонично полным типом дыхания (чтобы почти одновременно во время вдоха и выдоха принимали участие диафрагма и грудь).

Во время прогулки, чтобы разнообразить психологическую настройку, можно выполнять выдох, насвистывая любимую мелодию. Если удается, то насвистывать можно и при вдохе (через рот — узкой струей). В теплую погоду при размеренной ходьбе приятно сделать мгновенный вдох через рот, насвистывая. Такое дыхание быстро отвлекает от неприятных мыслей и тренирует стойкость организма к кислородной недостаточности.

Взбираясь на холм или поднимаясь по ступенькам, вдох нужно немного продлевать, а выдох сокращать и активизировать; на спусках нужно продлевать выдох и сокращать вдох.

Дыхательные упражнения для тех, кто уже не работает. Пенсионер, который хочет быть здоровым и достичь долголетия, должен быть активным и занятым в меру сил. С оздоровительной целью показано использовать дыхательные упражнения при ходьбе по городу. Дышать следует в удобном ритме, например, на 3—4 шага — вдох, на 3—4

шага — выдох. Ритм дыхания нужно менять соответственно темпу ходьбы, длине шага. Чем больше нагрузка, тем сильней выдох и глубже вдох.

Женщинам, которые из-за домашних хлопот нередко забывают проветривать легкие, желательно через каждые 45 мин домашней работы, сидя или стоя у окна, выполнять три выдоха рывками и 5—10—15 раз делать глубокий вдох и выдох. Уже через 2—3 месяца такие дыхательные упражнения благотворно скажутся на состоянии здоровья и внешнем виде, помогут улучшить цвет лица. Если же активизировать еще и выдох, подтягивая низ живота, то укрепится брюшной пресс и уменьшится объем живота.

МЫШЦЫ ДОЛЖНЫ ТРУДИТЬСЯ

Один из самых эффективных способов продления молодости — правильное использование мышц. Им не нужна специальная подготовка, они включаются в работу по сигналу головного мозга и при правильном использовании творят чудеса. Мышцы могут сделать тело стройным, убрать второй подбородок и жировые складки на животе; могут сделать кожу лица гладкой и эластичной, разгладить морщины на шее.

Как считает доктор Эдвард Бёрц, вялые, слабые мускулы способствуют преждевременному старению. Пока вы молоды и хорошо себя чувствуете, у вас возникает естественная потребность постоянно нагружать мышцы. Вам хочется играть в подвижные игры, танцевать, бегать, много ходить пешком. После тридцати ваш шаг постепенно замедляется. И не только потому, что вы становитесь менее энергичными, но и потому, что инертными становятся ваши мышцы.

При ходьбе вы стараетесь выполнять только те движения, которые необходимы для передвижения. Вы не используете, как следовало бы, все мышцы ног, от бедра до кончиков пальцев. В результате мышцы ослабевают, затем обрастают жиром, становятся дряблыми. Они теперь готовы «занять линию обороны» и выполнять как можно меньше работы.

Однако опасна не только бездеятельность мышц, но также их использование не по назначению. Ежедневно приходится наблюдать, как люди поднимаются с сидений в автобусах, помогая себе при этом руками, а ведь эту работу должны выполнять мышцы брюшного пресса и бедер! Чем меньше мы используем мышцы, тем меньше они хотят, чтобы их использовали, а однажды может наступить момент, когда вставание со стула превратится в

тяжелый ручной труд. «Помощь руки» — привычка коварная, она появляется незаметно. Прежде чем вы осознаете это, мышцы рук примут сигнал от других мышц и придут им на помощь, чтобы опустить тело в ванну, встать с коленей, лечь в постель и т. п. Следовательно, если вы хотите, чтобы ваше тело было гибким, стройным и молодым, следите за состоянием мышц.

В начале этой главы шла речь о правильной организации работы мышц, когда по команде в них возникает сила, образно говоря, воскрешающая тело. Этот метод основан на системе мышечного контроля, разработанной древними греками в V веке до н. э. Уже в те времена люди осознавали, как важно укреплять мышечную систему.

В Древней Греции существовали палестры (частные гимнастические школы) для мальчиков 12—16 лет. Там учили не развивать мускулы (в современном понимании этого выражения), а именно правильно их использовать. Целью обучения были хорошие координация движений и контроль за работой мышц. В результате греки достигали физического совершенства.

Правильное использование мышц, согласованность их действий означают полное отсутствие перенапряжения и переутомления, что свидетельствует о высоком уровне развития выносливости. Секрет заключается в упругости, эластичности мышц.

Пока человек растет и развивается, самой могучей силой, проявляющейся на всех стадиях роста, является жажда жизни. После прохождения рубежа зрелости эта сила ослабевает, если человек не научится сохранять ее. А затем, если можно так сказать, земля начинает предъявлять свои права. Человек горбится, сжимается, все ниже пригибается к земле. Так растение высыхает и уходит обратно в землю, когда жизненные силы оставляют его и оно не может противостоять земному притяжению.

Когда мышцы упруги, масса тела равномерно распределяется вдоль постоянно перемещающихся связок, не концентрируясь в какой-то одной точке.

Критической зоной является область талии (середина тела). Здесь расположены самые мощные мышцы (прежде всего мышцы диафрагмы, живота и спины), образующие вокруг талии эластичный мышечный корсет. Но, к сожалению, у многих людей эти мышцы теряют эластичность, да

и о наличии у них талии можно только догадываться. Слабость этих мышц приводит к тому, что верхняя часть тела оказывает сильное давление на нижнюю и перенапрягает мышцы бедер. В результате бедра развиваются непропорционально и выглядят отнюдь не слишком привлекательно.

Если вы хотите достичь физического совершенства древних греков, необходимо работать над собой, тренировать свое тело.

Предлагаем вашему вниманию упражнения, способствующие упругости мышц, в том числе и мышц лица.

Итак, первое упражнение.

Встаньте перед большим зеркалом (в рост человека), ноги вместе, руки по швам, масса тела перемещена на подушечки пальцев.

Теперь проверьте правильность своей осанки. Старое правило гласит: если вы можете провести воображаемую прямую линию через мочку уха, суставы бедер и колени вниз к подушечкам пальцев, значит, у вас правильная осанка. При необходимости подкорректируйте ее.

Не освоив это исходное положение, не приступайте к выполнению упражнений: вы не сможете включить в работу нужные мышцы, и упражнение не принесет никакой пользы.

Приняв исходное положение, попробуйте вытянуться максимально вверх, словно хотите отделить верхнюю часть туловища от талии; мышцы напряжены. Постарайтесь как можно сильнее втянуть живот. При растягивании вверх поднимаются межреберное пространство и плечи. Следите за тем, чтобы не поднимались только плечи, которые должны быть слегка отведены назад. В то же время бедра и ноги как будто устремляются вниз, чтобы растягивание мышечного корсета талии было максимальным. Одновременное растягивание вверх-вниз — в этом заключается эффективность данного упражнения.

Теперь напрягите мышцы шеи, стараясь вытянуть ее как можно больше вверх (плечи отведены назад).

Растягивайте руки как можно больше вниз; при этом каждый палец тянется вниз. Направление растягивания мышц рук противоположно направлению растягивания мышц шеи и плеч; следите, чтобы плечи не опускались вниз.

Вытяните подбородок вперед и вверх так, чтобы почувствовать напряжение мышц под подбородком. Теперь, начиная с подбородка, напрягайте все мышцы лица. Это довольно трудно объяснить и еще труднее выполнить. Ваша улыбка будет означать, что вы поняли нас правильно. При улыбке мускулы щек автоматически поднимаются. Это движение мышц можно выполнять и без улыбки — она не обязательна, важно только, чтобы губы были сомкнуты.

Итак, напрягайте мышцы лица: щеки как будто надуты, верхняя губа закруглена и приподнята к носу. Щеки поднимаются до тех пор, пока почти наполовину не закроют глаза. Теперь откройте широко глаза, а брови поднимите вверх.

Напрягите мышцы коленных чашечек; колени подаются назад. Теперь приподнимитесь на подушечках пальцев и потянитесь вверх. Все тело — от макушки головы до кончиков пальцев ног — напряжено и находится в состоянии упругости.

Это состояние следует тренировать до тех пор, пока вы не начнете легко входить в него. Особую трудность представляет напряжение мышц тела. Если в исходном положении этот элемент выполнить трудно, попробуйте потренироваться в положении сидя, а затем приступайте к выполнению всего упражнения. Важно соблюдать правильную последовательность растягивания и напряжения мышц: диафрагма, плечи, шея, подбородок, мышцы лица.

Для тренировки растягивания мышц верхней половины туловища можно выполнять второе упражнение. Сядьте ровно на стул. Позвоночник упирается в его спинку и энергично вытягивается максимально вверх. Попробуйте, как и в основном упражнении, «отделиться от талии», максимально напрягая мышцы диафрагмы и живота.

Плечи, которые при выполнении предыдущего движения поднялись, а также шею отведите слегка назад. Подбородок вытяните чуть-чуть вперед и вверх. Теперь «поднимайте» мышцы лица и подбородка к глазам — до тех пор, пока глаза не превратятся в щелочки. Затем, преодолевая сопротивление, откройте глаза как можно шире.

Это эффективный метод естественной ликвидации второго подбородка, разглаживания морщин на шее и лице. Под воздействием этого упражнения кожа становится гладкой и упругой, постепенно исчезают морщинки под глазами, овал лица приобретает более четкие контуры.

Диафрагма является контрольным центром создания упругости, поэтому укрепление ее мышц является необходимым условием для укрепления мышечной системы в целом. Регулярное применение упражнений для растягивания диафрагмы сделает вашу талию гибкой, а фигуру красивой.

Принцип растягивания может применяться к любой мышечной группе, однако для достижения хороших результатов необходима упругость мышц всего тела.

Третье упражнение — растягивание мышц рук и ног. Лучше всего выполнять его сидя в ванне, когда мышцы расслаблены и растягиваются с меньшим усилием.

Итак, спина прижата к задней стенке ванны. Максимально растягивайте позвоночник — постепенно, без резких движений. Не упускайте случая выполнить это упражнение: позвоночник, образно говоря, ваша линия жизни.

Теперь проверьте, хорошо ли движется диафрагма вверх и вниз. Во время выполнения упражнения диафрагма должна быть поднята, плечи слегка отведены назад. Поднимайте левую ногу под углом 75 градусов по отношению к телу; колено напряжено. Растягивайте мышцы голени, стопы; при этом лодыжка неподвижна. Стопу сгибайте в подъеме от себя как можно больше вниз. Через 1—2 секунды опустите ногу и расслабьтесь; проделайте то же правой ногой. Затем опять поднимите левую ногу под тем же углом и начинайте растягивать ее, но стопу в подъеме сгибайте на себя. Через 1—2 секунды расслабьтесь и повторите то же правой ногой.

Сидя в том же исходном положении, вытяните перед собой левую руку на уровне груди (ребро ладони перпендикулярно дну ванны). Плечи плотно прижаты к стенке ванны и являются точкой опоры для более полного растягивания всей руки от предплечья до кончиков сомкнутых пальцев. Вы должны почувствовать растягивание каждого пальца. Оставляя плечи неподвижными, постепенно разворачивайте вытянутую руку ладонью к лицу — до тех пор, пока не возникнут неприятные ощущения; затем расслабьтесь. Повторите то же правой рукой. Теперь опять вытяните левую руку в исходное положение, но разворачивайте ладонь против часовой стрелки — до появления болевых ощущений. Расслабьтесь и повторите то же правой рукой.

Это упражнение будит ленивые мышцы, является хорошей разминкой для суставов, развивает гибкость рук. В конце упражнения опустите руки, сомкните пальцы и крепко прижмите их к ладони, фиксируя сверху большим пальцем.

Выходя из ванны, не позволяйте рукам полностью поднимать тело из воды — это функции мышц диафрагмы, живота и бедер. Однако будьте осторожны и не перенапрягайте их. По мере того как мышцы укрепятся, вы сами почувствуете, что можете встать почти без помощи рук.

Не расстраивайтесь, если вначале мышцы откажутся повиноваться. Ведь вы так долго позволяли им лениться, а сейчас заставляете работать! Они будут посылать в мозг сигналы отчаяния: «Это просто невозможно! Это движение нельзя выполнить! Мы слишком слабы!» Не верьте им! Если вы будете регулярно тренироваться, то вскоре выполните те движения, которые считали невыполнимыми. Ваше тело наполнится необычайной, ранее неведомой силой.

По мере укрепления мышц вы почувствуете, насколько приятно состояние растягивания и упругости. Тело, которое было подобно мешку картошки (вследствие нетренированности мышечной системы), станет полностью подчиняться вашей воле. Движения будут приносить радость, а не страх и боль, как раньше. Вам захочется двигаться просто ради удовольствия. Радость движений принесет улучшение настроения и самочувствия, что, в свою очередь, увеличит потребность постоянно «эксплуатировать» свое тело.

Привести свои мышцы в «рабочее состояние», снять с них усталость, улучшить кровообращение помогает нам самомассаж, известный с древнейших времен.

История свидетельствует, что его применяли почти во всех странах мира. Им пользовались греческие воины и римские гладиаторы, древние китайские врачи и народы Африки.

Клавдий Гален (131—201), врачевавший гладиаторов в Пергаме, выделил девять видов массажа, описал методику поглаживания, растирания и разминания мышц. Он подробно разработал методику «утреннего» и «вечернего» массажа. Римляне, подобно грекам, ввели массаж в систему физического воспитания воинов. Они использовали мас-

саж перед выступлением на арене и после, чтобы снять утомление и напряжение. Массаж сопровождался умащиванием тела маслами, купаниями и растиранием песком. У славянских народов издавна практиковался массаж в виде нахлестывания своего тела веником во время или после мытья в бане для улучшения общего кровообращения. Об этой форме массажа, которая у древних славян называлась «хвощеванием», встречается упоминание в летописях Нестора: «Как ся мыют, хвощут... видех бани древяны и пережгут их велми, и сволокутся, и будут нази, и обольются мытелью, и возьмут ветви и начнут ся бити... и облиются водою студеною и так живут».

Многовековая история массажа свидетельствует о его благотворном влиянии на здоровье людей. Массаж насчитывает целый ряд приемов: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание и рубление, с помощью которых прорабатывается все тело или отдельные части его.

В наши дни самомассаж не утратил своего значения как лечебное и оздоровительное средство. Врачи назначают лечение массажем при многих заболеваниях, а когда человек практически здоров, он прекрасно может делать себе массаж сам.

Самомассаж лучше проводить после утренней зарядки или тренировки, при полном расслаблении мышц. Чтобы оценить воздействие этого чудесного средства на самочувствие и настроение, надо хоть раз испытать его на себе. А научиться самомассажу достаточно просто.

Самый распространенный прием самомассажа — поглаживание кожи. Поглаживанием начинается и заканчивается массаж. Более энергичный прием — выжимание. Он выполняется основанием ладони и большого пальца. Для усиления давления этот прием можно применять наложив одну руку на другую. При выжимании ускоряется ход крови в коже и мышечной ткани.

Еще более энергично выполняется растирание пальцами обеих рук. Растирание не только активизирует кровообращение, но и способствует рассасыванию различных отложений.

Основной прием самомассажа — разминание крупных мышц. Мышца при этом должна быть расслаблена, она

оттягивается всей ладонью от костного ложа и крепко прорабатывается.

Сначала массируют ноги, потом коленные суставы, бедра, грудь, руки, мышцы спины, поясницы, шеи и головы. Все движения массирующей руки идут по направлению к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам: ноги – от стопы к колену и от колена к паховой области, грудь – от грудины в стороны, шея — вниз, спина — от позвоночника в стороны. Суставы и живот массируются круговыми движениями. Подмышечную область, пах, локтевой сгиб, подколенную ямку массировать нельзя. Нельзя делать массаж при высокой температуре тела, при кровотечениях, острых воспалительных процессах и кожных заболеваниях. При массаже каждая мышца прорабатывается не менее трех-четырех раз.

Об удивительном влиянии самомассажа на организм пожилого человека очень интересно рассказал пенсионер из Рязани Л.С.Вишневский:

«Массаж живота я провожу в постели ежедневно сразу после сна. В течение 4—5 минут я делаю постепенно усиливающиеся круговые движения одной или двумя руками по часовой стрелке, прорабатывая всю его площадь. Я избавился от «брюшка», от запоров, мучивших меня много лет, от приступов гастрита и холецистита. Теперь я не испытываю неудобств, связанных с диетой, которую мне прописали по поводу гастрита и холецистита.

Многократные в течение дня разминания ликвидировали болезненные припухлости суставов пальцев (следствие ревматизма). Кожа рук стала более эластичной, сгладились морщины, постепенно прошли пигментные пятна на тыльной стороне кистей.

Мягкие похлопывания (1—2 мин) пальцами по передней стороне шеи совершенно избавили меня от хронической ангины. Тщательный двухминутный массаж каждой ноги помог мне избежать быстро прогрессирующего расширения вен».

Массаж очень полезен и тем, у кого нет никаких жалоб на здоровье. Массирование быстро снимает усталость и восстанавливает работоспособность мышц. Особенно эффективен восстанавливающий самомассаж в сочетании с парной баней.

Нам предстоит еще рассказать о точечном и бесконтактном массажах. Это будет сделано в последующих главах.

А теперь следует напомнить об основном факторе продления молодости мышц — об их питании. Им необходимы все витамины группы В (особенно B_2, B_6), витамин Е, кальций, а также другие минеральные вещества и витамины, участвующие в производстве живой ткани.

Таким образом, секрет молодости мышц — в их правильном питании и использовании, а также в тщательном уходе за ними. В этом залог нашей бодрости и жизнеспособности.

ОЧИЩАЙТЕСЬ

К 40 годам в нашем организме накапливается около 6 кг шлаков.

Темпы зашлакования зависят от образа жизни человека, его питания и подвижности. Освобождайте себя от шлаков, пищевых перегрузок, и организм ваш сам справится с большинством болезней, сам будет способствовать обновлению тканей, обеспечит здоровый и активный образ жизни.

При нормальных условиях жизни 40% биоэнергии человека уходит на «внутреннюю экологию» — на обезвреживание пищевых токсинов, образующихся при переваривании пищи в желудочно-кишечном тракте.

Мясная пища в 8 раз токсичнее растительной. Чем больше человек ест (особенно мяса), тем больше образуется токсинов, а значит, больше биоэнергии расходуется организмом на борьбу с ними.

Следовательно, уменьшение расходования биоэнергии на пищеварение, устранение интоксикации организма от продуктов питания (а для принимающих лекарства — и от них) — один из важных путей к активному долголетию.

Не будем забывать, что Бог создал нам продукты, а черт прислал кулинара, который все смешал, пережарил, перепарил и приготовил нам бомбу замедленного действия.

Вот почему очищение организма необходимо и обязательно.

Остановимся на очищении кишечника по системе йогов и по методике американского врача Н. В. Уоккера.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПО СИСТЕМЕ ЙОГОВ

Сеанс состоит из четырех клизм на протяжении одной недели. В первый день недели вводится 0,5 л перекипяченной и отстоянной воды, во второй — 1 л, в четвертый день — 1,5 л и в седьмой — 2 л. Повторное промывание следует провести через месяц, следующее — через 2 месяца после последнего промывания, затем через 3, 4, 5 и 6 месяцев. В дальнейшем очищение кишечника следует проводить один раз в полгода.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА Н. В. УОККЕРА (США)

Очищение кишечника по системе Н.В.Уоккера более эффективно, так как позволяет разрушать осколки солей и других шлаков, осевших на ворсинках кишечника.

Для промывания кишечника используется вода с соком лимона (1—2 лимона на 1 л воды) или яблочным уксусом (1—2 столовые ложки яблочного уксуса на 1 л воды). Объем жидкости для одного промывания — 2 л. Схема очищения: на первой неделе клизмы делать ежедневно, на второй — через день, на третьей — через два дня, на четвертой — через три дня, на пятой — одна клизма в середине недели.

Лучшее время для промывания кишечника — с 5 до 7 утра. В это время кишечник максимально расслаблен и очищение его будет наиболее эффективным.

Вводить воду в кишечник лучше в положении стоя на коленях и локтях. И еще несколько рекомендаций:

1. Прежде чем вводить воду с соком лимона или яблочным уксусом, введите чистую воду для удаления каловых масс.

2. В первый день введите 500—700 мл жидкости, доведя до 2 л к концу первой недели. Таким образом кишечник адаптируется к введению жидкости и в последующие недели введение 2 л жидкости не будет сопровождаться неудержимым желанием освободить кишечник. А задержка жидкости в кишечнике на минуту-другую даст возмож-

ность соку лимона или яблочному уксусу проявить свою «разрушительную» силу в отношении плотных шлаков на ворсинках кишечника.

3. Не форсируйте введение жидкости в кишечник.

Если ваш бюджет не позволяет использовать лимоны, а яблочного уксуса в магазинах не найдете, приготовьте яблочный уксус сами в домашних условиях.

Рецепт приготовления яблочного уксуса

Вымойте яблоки, устраните гнилые и червивые части, затем натрите на крупной терке, используя и сердцевину. Эту кашицу положите в сосуд и долейте теплой, предварительно перекипяченной воды из расчета 0,5 л на 400 г кашицы яблок. На каждый литр воды добавьте 100 г меда или сахара, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Смесь храните в открытом сосуде, завязанном одним слоем марли в темном помещении при температуре +20—30° С (солнце препятствует брожению). В течение 10 дней ежедневно помешивайте 2—3 раза деревянной ложкой. Через 10 дней смесь переложите в марлевый мешок и отожмите. Полученный сок процедите через марлю и, определив его вес, перелейте в сосуд с широким горлом. На каждый литр сока добавьте 50—100 г меда или сахара, подмешивая до полной гомогенизации (получение однородной массы). Завяжите сосуд марлей и продолжайте хранить его в тепле. Брожение закончено, если жидкость успокоилась и прояснилась. Уксус будет готов через 40—60 дней. Разлейте его по бутылкам, закупорьте воском и храните в прохладном месте.

Надо помнить, что свалка в кишке приводит к атрофии мышц кишечника и к его частичной обездвиженности (атония кишечника). Чтобы дефекация была естественной и регулярной, надо постоянно вводить в рацион каши, хлеб и другие зерновые. Только зерновые крупы отрубистых сортов вернут вашим кишечным мышцам силу, а слизистой — ферментативно-всасывающую способность.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Очистив кишечник от старых свалок и избавив кровь от мощной кишечной интоксикации, можно приступить к очистке самой главной лаборатории тела по очистке крови — печени. Печень очищает кровь от многих помех. Но, пожалуй, одна из главных задач — избавить кровь от мертвых эритроцитов, отживших 120 дней, билирубина. Именно в паренхиме печени билирубин должен быть отфильтрован и сброшен вместе с желчью в 12-перстную кишку. Если печень по причине своего болезненного состояния не способна очистить кровь от этих создаваемых отходов, билирубин уходит с кровью, концентрация его в крови вырастает во много раз (в 10 и более), радикально нарушая обмен веществ. При довольно высокой концентрации билирубина в крови часть его выпадает в печени, прикрепляясь, как бородавки, на стенах.

Выпадает и холестерин, закупоривая протоки. Обнаруживаемые в желчном пузыре 2—3—5 камней и удаляемые вместе с желчным пузырем во время операции не решают проблемы восстановления очистительной функции печени. Вся основная «свалка отходов» находится в самой печени. Народная медицина предлагает очистку печени, которую надо проводить только после того, когда полностью освобожден, очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени.

Подготовка печени — вегетарианское питание в течение недели с регулярной очисткой кишечника через неделю.

1-й день. Сделать утром натощак клизму. Весь день питаться яблочным соком свежего приготовления в любом количестве.

2-й день. Сделать то же самое.

3-й день. Сделать то же самое, но питаться яблочным соком только до 19 часов (в это время согласно суточному биоритму печень расслабляется и способна (как подтверждает опыт) избавиться от камней любого размера.

Лечь в постель, грелку положить на область печени и через каждые 15 минут пить по 3 ст. ложки оливкового масла и сразу же 3 ст. ложки сока лимона. Лучше из одного стакана сразу. Всего на очистку затрачивается 200 г масла

и 200 г сока лимона. Грелку можно подержать на правом подреберье 2—3 часа. А потом спокойно уснуть. Когда сработает кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни. Они имеют консистенцию глины или пластилина, идут холестериновые цилиндрические пробки, лохмотья омертвевшей слизистой и черная желчь. Всего бывает 3—4 выброса. После чего можно сделать очистительную клизму и легко позавтракать. Вместо оливкового масла можно использовать рафинированное растительное масло.

Очистку печени можно повторить через 2—4 недели, пока выброс из кишечника не станет чистым; на 3-й и 4-й раз камней может уже не быть. Иногда после первой очистки выход шлаков из печени не полный, и уже на 3—4-й день чувствуется тяжесть в печени. Это уже сигнал к необходимой очистке «тронувшейся грязи».

Регулярная очистка печени в последующем один раз в год поддержит ее фильтрующую способность в оптимальном состоянии. Показатель билирубина не превысит допустимый показатель по нормальной карте крови. В таком состоянии ощущается бодрость, ясность мышления, особенно заметно повышается подвижность суставов.

После очистки печени в самый раз очистить суставы, избавиться от тех шлаков, свалы которых «хранят» остеохондрозы, специфические и неспецифические инфекционные полиартриты.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

После очищения печени приступайте к расшлаковыванию суставов. С возрастом это особенно необходимо. Для очищения суставов вам необходимо 5 г лавровых листьев прокипятить в 300 г воды на легком огне при закрытой крышке в течение 5 минут. Слив жидкость и листья в термос, настаивайте их 3—4 часа. Раствор выпейте маленькими глотками за 12 часов. Только не спешите. Выпив за один-два раза, вы спровоцируете кровотечение. Очищение суставов делается 3 дня подряд. Через неделю повторите процедуру. Во время очищения суставов питание должно быть вегетарианским. Перед приемом настоя лаврового листа сделайте клизму, иначе возможны аллергические выбросы. Очищение суставов в первый год следует

проводить один раз в квартал, в последующие — 2 раза в год. Не ленитесь и вы будете иметь чистые суставы, исчезнут боли в них. Ваша походка станет легкой, а движения свободными. Куда денутся скрипы, тяжесть в суставах! Вы забудете, что когда-то после ночи или длительного сидения вам надо было «расходиться».

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Это нужно делать в сезон арбузов. Продержитесь неделю на черном хлебе и арбузах. За это время 2—3 раза посидите в ванной при температуре воды 40—45° С. Сидя в ванной, ешьте арбузы, не ограничивая себя. Помните, что лучшим временем для вывода песка, камешков и другого хлама из почек, мочеточников, мочевого пузыря является время между 2—3 часами ночи. Разрушению песка, камней в почках, мочеточниках, мочевом пузыре способствует трехразовое на день потребление горячей воды с соком лимона (на 0,5 стакана горячей воды сок одного лимона) с последующим (через 30 минут) приемом 0,5 л смеси сока моркови, красной свеклы и огурцов. Для разрушения крупных камней Н. В. Уоккер рекомендует потреблять за день 10—12 стаканов горячей воды с соком лимона (на стакан воды сок одного лимона) и 1,5 л смеси вышеуказанных соков. Смесь соков красной свеклы, моркови, огурцов — это великолепное очистительное и целительное средство не только для мочевой системы, но и для печени, желчного пузыря, предстательной железы. Поэтому не использовать сезон этих овощей для своего оздоровления — это просто преступление перед самим собой.

ОЧИЩЕНИЕ ТКАНЕЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

На эту работу придется потратить времени несколько больше. В течение двух месяцев у вас должен быть микробиологический завтрак из вымоченного на протяжении 5 суток риса. Насыпьте в пол-литровую банку 2 столовые ложки риса и залейте водопроводной водой (желательно

пропущенной через фильтр типа «Родничок»). На следующий день (в одно и то же время, лучше утром) рис первой банки промойте и залейте свежей водой. Тут же насыпьте во вторую банку 2 столовые ложки риса и залейте водой. На третье утро промойте рис первых двух банок, залейте их водой и засыпьте третью банку. И так ежедневно, пока на вашем столе не появится 5 банок. В очередной раз засыпьте 6-ю банку, рис первой банки сварите без соли и сахара. Это будет ваш завтрак, после которого в течение 4 часов следует воздержаться от питьевой воды и еды. В дальнейшем вы уже каждое утро готовите на завтрак рис из первой банки, засыпая новую (шестую банку). И так на протяжении двух месяцев.

ОЧИЩЕНИЕ ЛИМФЫ

Это очень важный момент в очищении организма. Воспользуйтесь методикой Н.В. Уоккера, которая заключается в следующем. Приготовьте сок из грейпфрутов, апельсинов, лимонов — по 900 г каждого. Смешайте все в стеклянной или эмалированной посуде с двумя литрами структурированной воды.

Утром сделайте клизму и выпейте столовую ложку глауберовой соли, растворенной в 100 г воды. После этого хорошо прогрейтесь под душем или в ванной и через каждые 30 минут пейте по стакану приготовленной смеси соков, пока не выпьете всю. Молекулы глауберовой соли, попадая в межклеточное пространство, действуют на шлаки, находящиеся в клетках, как магнит на металлические опилки. Шлаки начинают «высыпаться» из клеток в межклеточное пространство, откуда их уносит межклеточная жидкость. Так происходит очищение не только лимфы, но и клеток. Очищение следует проводить 3 дня подряд. При этом нельзя ничего есть. А пить можно только сок апельсинов или грейпфрутов. Если уж будет невмоготу, то можете съесть несколько апельсинов или грейпфрут с мякотью. Но лучше для утоления чувства голода к сокам не прибегать.

ОЧИЩЕНИЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

Очищением кровеносных сосудов можно заняться в любое время, независимо от времени года и очищения других систем и органов. Кровеносные сосуды начинают стареть раньше других систем. И чем беспорядочнее образ жизни человека (особенно питание), тем быстрее они стареют, накапливая на внутренних стенках слой биологического мусора (шлаков). Зашлакованными сосудами хуже осуществляется кровообращение, а значит и снабжение тканей всех систем и органов питательными веществами, кислородом. Замедляется и вынос продуктов обмена из тканей. В результате этого снижается работоспособность отдельных органов и организма в целом.

Зашлаковывание сосудов — это и есть не что иное, как их старение. И как результат процесса — сердечно-сосудистые заболевания, выбивающие человека из жизненной колеи в любом возрасте. Уже в 30 лет можно иметь сосуды 70-летнего старика и в те же 70 лет — 30-летнего человека. Поэтому очень важно беречь сосуды от «захламления». А это значит, что надо избегать жирного мяса, наваристых бульонов, не злоупотреблять сдобой, сливками, жирной сметаной, творогом, сырами, отдавать предпочтение растительным жирам, избегать тугоплавких жиров (бараньего, говяжьего).

Не отчаивайтесь, если у вас появилась одышка, быстрая утомляемость, боли в сердце. Еще не все потеряно, вы еще станете в строй и будете радоваться жизни. Прогоните прочь свою лень и наберитесь терпения. Не забывайте, что слишком много времени вы зашлаковывали свои сосуды. Теперь понадобится время, чтобы их омолодить. Примите на вооружение наши советы, и вы почувствуете себя лучше. Отказавшись от прежнего образа жизни, приведшего к преждевременному старению, вы почувствуете, что вышли на правильный путь. Старость отступит. И со временем, несмотря на свой внушительный возраст, вы будете обладать крепким здоровьем, завидной работоспособностью. И тогда уже никакая сила не вернет вас к прежнему образу жизни.

Прекрасным средством, очищающим (а значит, омолаживающим) кровеносные сосуды, является смесь, приготовленная по следующему рецепту. Возьмите в одинако-

вых весовых соотношениях изюм, курагу, мед, зерна грецких орехов, лимоны. Помните, что даже незначительное нарушение этого условия резко снизит эффективность смеси. Когда весовое соотношение соблюдено, разрежьте лимоны на несколько частей, перемешайте все в миске или эмалированной кастрюле и 2—3 раза пропустите через мясорубку. Полученный «фарш» храните в эмалированной посуде в прохладном месте. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, последний раз непосредственно перед сном. Для людей, чьи сосуды уже зашлакованы, но до заболеваний дело еще не дошло, предложенная смесь очень полезна.

Эффективным средством приостановки старения сосудов служит структурированная вода. Но помните, что, простояв 12 часов и более после размораживания, она теряет активность и по своему воздействию на сосуды уже ничем не отличается от водопроводной.

Воспользуйтесь тыквой. Лучше — ее свежевыжатым соком. Если такой возможности нет, то готовьте блюда из тыквы. Она в любом виде способствует очищению кровеносных сосудов. Хороший эффект в приостановке зашлаковывания сосудов даст потребление проросших семян сои.

Освободив от шлаков свой организм, вы почувствуете прилив сил, желание жить и работать. Поэтапное очищение организма через определенное время даст вам возможность забыть о болезнях.

КОРОТКО О ЛЕЧЕБНОМ ГОЛОДАНИИ

Ученые различают три варианта голодания у живых существ, включая человека.

Первый вариант — вынужденное недоедание, когда человек употребляет некоторое, пусть даже ничтожное, количество продуктов или недостаточную, неполноценную по своему составу пищу с дефицитом белков, витаминов, микроэлементов и т. д. Такое питание, не обеспечивая клетки, органы и системы минимумом питательных веществ, в то же время не позволяет организму переключиться на полноценный внутренний режим питания. При этом быстро и нерационально расходуются резервные запасы организма. Этот вариант голодания наблюдается везде, где есть «сытые» и «голодные», в период стихийных бедствий и т. д. К первому варианту относятся и многие голодные диеты (английская «очковая», «нестарая», «диета жокеев» и многие др.) с однообразным ограниченным питанием.

Второй вариант голодания — полное переключение на внутренний эндогенный режим питания: млекопитающие находятся в состоянии гипобиоза (спячки), а низшие живые существа — анабиоза, когда жизненные процессы замедляются или прекращаются. При этом варианте голодания млекопитающих происходят те же основные лечебно-восстановительные процессы, что и при лечебно-дозированном голодании, но в меньшей степени. Данный вариант природа использует для сохранения существующих видов.

Третий вариант — это полное исключение пищевого энергоснабжения, при котором человек находится в бодрствующем состоянии, соблюдая водный и двигательный режим до 40 дней, а иногда и больше. Данный вариант оказывает лечебно-профилактический эффект самого широкого спектра действия и является уникальным спо-

собом питания человека за счет собственных резервов. Поэтому термин «лечебное дозированное голодание», употреблявшийся ранее, заменен специалистами другим: «разгрузочно-диетическая терапия» (РДТ).

В странах древнего мира для разгрузки организма от избытка пищи применялось дозированное голодание. Геродот сообщал, что «египтяне, самые здоровые из смертных, каждый месяц в продолжение трех дней производили очищение с помощью рвотного и клистиров, считая, что все болезни человек получает через пищу».

В афоризмах Гиппократа особенно ярко изложены воззрения древних на проблемы лечебного голодания:

«Если тело не очищено, то чем более будешь его питать, тем более будешь ему вредить...

Старики весьма легко переносят пост, во вторую очередь взрослые, труднее — люди молодые, а всех труднее дети, из этих последних те, которые отличаются слишком большой живостью».

Начиная с середины XVIII века идеи лечебного голодания находят свое отражение в медицинской литературе России. Профессор Московского университета Петр Вениаминов в своей книге «Слово о постах как средстве предохранительном от болезней» писал: «Люди слабого сложения находятся тогда в хорошем состоянии в рассуждениях своего здоровья, когда, почувствовавши слабость, мало-помалу от обыкновенной своей пищи убавляют, а еще и в лучшем бывают состоянии, когда они совсем через несколько времени по своей возможности оной не принимают, и делают с желудком некоторый образ перемирия, который после такого отдохновения получает лучшие силы и для принимаемой впредь пищи, и переваривание оной делается удобнейшим».

РДТ обеспечивает полноценное переключение на эндогенный режим питания, к тому же он дополняется рядом лечебно-профилактических натуральных процедур, усиливающих выход шлаков и токсинов из организма и остальные процессы очищения и восстановления органов и систем. Довольно часто возражают против применения термина «шлаки» в отношении человеческого организма. Тем не менее он прижился среди многих ученых, практикующих РДТ, и нет необходимости от него отказываться.

«Шлаками» принято называть продукты обмена веществ, накапливающиеся постепенно как в отдельных клетках нашего организма, так и в тканях. Это в основном конечные продукты белкового обмена — мочевина, мочевая кислота, креатинин, креатин, аммонийные соли и другие, труднорастворимые в воде и задерживающиеся в организме вещества.

Засорение «шлаками» происходит по многим причинам. Одной из важнейших — это необходимо подчеркнуть — является переедание, перенасыщение белками, животными жирами, крахмалами. К накоплению «шлаков» приводит также неправильное сочетание продуктов, злоупотребление острыми, пряными блюдами, интоксикация алкоголем, табаком, наркотиками, лекарственными препаратами, загрязненный воздух, недостаточный поток солнечных лучей и т. д.

Но важнейшим фактором при этом является перевес энергии, потребленной с пищей, над ее расходом (сейчас много говорят и пишут о гиподинамии), а также над выделением продуктов распада через легкие, почки, кожу, кишечник. Член-кор. АМН Украины А. В. Нагорный в книге «Старение и продление жизни» возвращается к идеям Мечникова и пишет: «Сторонниками теории самоотравления совершенно правильно отмечено постоянное возникновение в живых организмах ядовитых продуктов жизнедеятельности и совершенно правильно указано, что эти вещества, эти «шлаки» жизни могут действовать отравляюще на клетки и ткани организма».

«Шлаки» прежде всего накапливаются в соединительной ткани, а также в жировой, костной, в неработающих или слаборабатающих мышцах, в межклеточной жидкости, в протоплазме любой клетки, если клетка не способна их выделять из-за недостатка энергии, либо из-за слишком обильного их поступления, то есть при избыточном питании. Для нормального организма любые избыточные продукты являются вредными и действуют как токсины: избыточная соль, крахмал, несбалансированный белок. Например, в нашем организме более 20 аминокислот. Если какой-то больше, чем надо (хотя бы на 0,3%), она становится помехой при «сборке» новых белков, на стадии синтеза, и тут может проявиться ее токсичность.

Поэтому РДТ и является наилучшим средством очищения и оздоровления, когда поступление пищи извне прекращается и организм переходит на внутреннее питание за счет накопленных запасов. При этом все системы выделения работают чрезвычайно эффективно. Ведь только через легкие удаляется около 150 различных токсинов в газообразном состоянии.

Физиологи экспериментально доказали, что величина запасов, которые организм может использовать при голодании до наступления полного истощения, составляет 40-45 процентов его массы. Было выяснено также, что при полном голодании с потерей массы тела до 20—25 процентов в органах и тканях не наблюдается никаких патологических изменений, и только голодание с потерей 40 процентов массы и выше может повлечь за собой необратимые изменения, например, жировое перерождение печеночного эпителия, почек, дегенеративные изменения в нервной системе.

При применяемом в настоящее время методе дозированного голодания в течение 25—30 дней потеря массы обычно — 12—15 процентов, то есть значительно ниже безопасной нормы.

...Итак, голодание началось. Какие же процессы в это время происходят в организме?

В первый период голодания продолжительностью 2—4 дня (стадия пищевого возбуждения) на фоне субъективного ощущения голода повышается интенсивность обменных процессов в организме. Оно выработалось в процессе эволюции, так как способствовало отысканию и добыванию пищи.

Расходование резервированных углеводов, прежде всего гликогена печени (в первые 12—24 ч голодания), обеспечивает энергетические потребности организма. «Жиры сгорают в огне углеводов»,— говорят биохимики. Углеводы необходимы для того, чтобы жиры в организме полностью окислились до углекислого газа и воды. В первые дни голодания организм безжалостно подчищает все свои углеводные запасы. Поэтому в самом начале голодания наблюдается более выраженное, чем в последующие дни снижение массы тела, порой беспокоят головные боли. Из-за недостатка углеводов образующиеся при расщеплении триглицеридов жировой ткани неэстерифицированные жирные кислоты, составляющие около половины об-

щего количества калорий, потребляемых организмом при голодании, окисляются только до промежуточных продуктов — так называемых кетоновых тел (ацетон, ацетоуксусная кислота, оксимасляная кислота). Кетоновые тела повышают кислотность крови. Вот почему следующий период полного голодания называют «стадией нарастающей кислотности».

В связи с нарастающей кислотностью возбуждается дыхательный центр, что ведет к увеличению глубины дыхания. А это значит, что увеличивается выделение через легкие углекислоты и кетоновых тел (с парами воды). Позже начинают действовать более совершенные механизмы компенсации нарастающей кислотности: в качестве щелочи используется аммиак, который образуется при распаде белков, а также бикарбонатные и другие буферные системы.

На 7—14-й дни голодания углеводы начинают образовываться непосредственно из жиров. Содержание кетоновых тел в крови резко падает, а следовательно, нормализуется уровень кислотности.

Начинается новый период голодания — так называемая стадия компенсации. Организм полностью адаптируется к внутреннему питанию. Энергетические потребности голодающего организма на 82% покрываются за счет жиров (часть жиров превращается в углеводы), на 15% — за счет белков и на 3% за счет углеводов. Эти белки и углеводы организм получает благодаря так называемой спонтанной желудочной секреции.

Спонтанная желудочная секреция — это выделение в желудке ферментов, предназначенных для переваривания пищи. Но так как никакая пища в желудок не поступает, сложные ферменты, в состав которых входят белки, жиры и углеводы, поступают в кишечник и разлагаются там на свои составные части, которые всасываются в кровь и служат питательным продуктом для организма.

Аутолиз, или самопереваривание менее важных тканей, обусловленное повышением фагоцитарной активности лейкоцитов, служит другим источником питательных продуктов во время внутреннего голодания.

Именно аутолиз является основным механизмом очищения организма при голодании. Ведь когда ткани распадаются, все пригодное разлагается на составные части и используется для нового синтеза, а непригодное, токси-

ческое — освобождается. Пища извне не поступает, поэтому нагрузка на почки — основной выделительный орган — уменьшается, и он лучше справляется с работой по очищению организма от освобождающихся в нем в результате аутолиза различных накопившихся токсинов. К тому же, за счет физиологического покоя органов пищеварения организм во время голодания может дать почкам и дополнительное «энергетическое подкрепление» в их выделительной работе.

При больших сроках голодания самоперевариванию подвергаются, конечно, и здоровые ткани, но все же, в первую очередь, менее важные. «При голодании,— писал И. П. Павлов,— всегда дольше сравнительно с другими органами удерживают свой нормальный вес сердце и мозг как важнейшие части организма».

В процессе голодания в организме в результате аутолиза образуются физиологически активные вещества — метаболиты, которые стимулируют биосинтез во время восстановительного питания.

Голодание сопровождается снижением основного обмена. Энергообразующие системы, локализованные в клеточных митохондриях, переходят на более экономичное функционирование. Теплообразование в организме уменьшается (голодающие испытывают ощущение зябкости). Одновременно уменьшается и теплоотдача в результате сужения периферических сосудов. В связи с этим температура тела при голодании, как правило, не снижается.

В это время резко уменьшается выделение организмом углекислого газа, так как основным энергетическим источником для голодающего организма являются жиры. Дело в том, что при окислении жиров кислород используется на окисление углерода жира и образование CO_2, но еще и на связывание водорода и образование эндогенной воды. В результате уменьшения выделения CO_2 при голодании на стадии компенсации величина задержки дыхания без какой-либо тренировки увеличивается почти в два раза.

Устойчивость голодающего организма к недостатку кислорода в стадии компенсации повышается. Впервые это установил в опытах на собаках в 1882 году русский физиолог П. А. Альбицкий. Через 80 лет его данные подтвердили в опытах на самих себе семеро чешских авиационных врачей.

Под влиянием пятидневного голодания у них улучшилась переносимость острой гипоксии (недостаток кислорода), но снизилась устойчивость к гипокапнии (пониженное содержание углекислого газа), возникающей при произвольной гипервентиляции (избыточной вентиляции).

При голодании наблюдается определенная минимализация функций внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы (уменьшение объема легочной вентиляции, урежение пульса, снижение артериального давления). Умственная трудоспособность не только не снижается, а нередко даже улучшается. Вспомним: Пифагор и его ученики голодали по 40 дней для «просветления ума».

При условии сохранения активного двигательного режима физическая работоспособность во время голодания длительное время может сохраняться на исходном уровне. Однако утомление при мышечной работе наступает быстрее и требуется больший срок для отдыха.

В экспериментах, проведенных Н. А. Агаджаняном и А. Ю. Катковым, авторами книги «Резервы нашего организма», на десятый день голодания пять добровольцев из шести могли выполнить десятиминутную физическую нагрузку на велоэргометре 1000 кгм/мин. Лишь у одного человека на седьмой минуте возникли спастические судороги икроножных мышц.

В своей книге «Чудо голодания» американский врач-диетолог Поль Брэгг описал пеший переход, совершенный им в пожилом возрасте по калифорнийской Долине Смерти. В июльскую жару за два дня голодания он прошел через пустыню 30 миль, переночевал в палатке и, не принимая пищи, вернулся тем же путем. А соревновавшиеся с ним десять сильных молодых спортсменов, которые ели и пили все что хотели (в том числе охлажденные напитки и солевые таблетки), не прошли и 25 миль.

* * *

Из работ крупных отечественных физиологов и биохимиков (В. В. Пашутин, М. Н. Шатерников, Ю. М. Гефтер) известно, что в период временного голодания организм человека погибает, еще зачастую не достигнув глубокой степени истощения, в результате самоотравления продуктами распада. Когда же в процессе лечебного голодания

эти продукты распада выводятся из организма посредством целого ряда процедур (очистительные клизмы, ванны, массаж, повышенная вентиляция легких, прогулки), то организм человека переносит голодание длительностью до 30—40 суток без каких-либо проявлений самоотравления. При этом еще раз следует отметить важную особенность: если во время голодания указанной длительности человек будет употреблять какое-либо одностороннее питание, хотя бы в минимальных дозах, то у него разовьются явления дистрофии.

Объясняется это тем, что периодическое введение в желудок даже небольшого количества пищи вызывает возбуждение перистальтики желудка, кишечника, и поэтому угнетение деятельности пищеварительных желез не наступает, сохраняется чувство голода. При этом также нарушается нормальный процесс обмена веществ. Организм своевременно не переключается на эндогенное питание, и глубокие изменения в клетках, их дезорганизация могут начаться значительно раньше, чем будут использованы собственные запасы индивидуума.

При полном же голодании, когда больной получает только воду, никаких дистрофических явлений не наблюдается, организм приспосабливается на определенный срок к своему внутреннему питанию. Оно, оказывается, удовлетворяет все его потребности и является полноценным.

Еще один немаловажный фактор: во время лечебного голодания психическое состояние пациента кардинальным образом отличается от психического состояния человека, голодающего вынужденно. В первом случае больной сознает, что он голодает с целью лечения, что за ним ведут врачебное наблюдение (при этом сам он находится в условиях комфорта), что по окончании определенного срока возобновится нормальное питание. Это сознание радикально меняет его ощущения, что отражается и на всех физиологических функциях организма. А страх голодной смерти, являющийся постоянным спутником вынужденного голодания, меняет весь обмен в организме, и человек чаще погибает не от голода, а от страха перед ним.

Итак, лечебное голодание, или, как мы его теперь называем, РДТ, обуславливает большие изменения в организме. РДТ приводит к норме биохимические процессы и секрецию желез, вызывает защитное торможение нервной

системы, выделение ядов и шлаков (дезинтоксикацию), мобилизацию сил сопротивления организма, обмена веществ, нормализацию ассимиляции, омоложение тканей, аутолиз патологических образований, улучшает пищеварение и кровообращение, дает органам тела физиологический покой.

Лечение голоданием не является специфическим методом лечения какого-нибудь одного заболевания или группы заболеваний. Это общеукрепляющий метод, мобилизующий защитные силы организма и поэтому имеющий очень широкий круг показаний.

Отмечено положительное влияние лечебного голодания при болезнях обмена веществ (ожирение, подагра), заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, начальные стадии атеросклероза, стенокардия, облитерирующий эндартериит), заболеваниях аллергической природы (бронхиальная астма, ревматоидный артрит, отек Квинке, крапивница), заболеваниях системы органов пищеварения (острый панкреатит, язвенная болезнь), нервно-психических заболеваниях (шизофрения, навязчивые состояния, затяжные психогенные реакции, затяжные неврозы, эпилепсия), диэнцефальном синдроме, протекающем с эндокринными нарушениями, расстройством жирового, углеводного и водно-солевого обмена.

Лечебное голодание может проводиться лишь после детального всестороннего обследования больных, поскольку оно имеет много противопоказаний. К их числу относится туберкулез легких, злокачественные заболевания системы крови, злокачественные опухоли, многие эндокринные заболевания (сахарный диабет — инсулинозависимый и неинсулинозависимый — тяжелого течения, аддисонова болезнь, выраженный тирфотоксикоз и др.), цирроз печени, гипертоническая болезнь, выраженный атеросклероз, беременность, период лактации, паразитарные и требующие хирургического лечения заболевания, глубокая степень истощения, склонность к гипогликемическим реакциям, пожилой возраст.

Длительное лечебное голодание не показано при лечении ожирения, поскольку с возобновлением питания масса тела быстро восстанавливается даже при ограниченной энергетической ценности рациона. В этом случае могут применяться несколько коротких курсов РДТ.

При многих заболеваниях, если они не являются весьма запущенными, может быть применена РДТ в виде кратковременного голодания или разгрузочных дней, когда больные будут получать фрукты, овощи или соки.

В комплекс РДТ входит также целый ряд мероприятий, способствующих выведению из организма вредных продуктов распада, а также вызывающих активацию защитных сил организма. К ним относятся: гимнастика, водные процедуры, психотерапия, аутогенная тренировка. Курс голодания может проводиться, и это надо подчеркнуть, только в стационарных условиях, под наблюдением опытных специалистов и после тщательного предварительного обследования.

Подобно ножу хирурга в неумелых руках, *метод РДТ при применении без должного опыта и знаний способен причинить непоправимый вред организму, привести к необратимым последствиям и даже к летальному исходу.*

В стационаре пациенту ежедневно делают анализы крови, мочи, исследуют кислотно-щелочное состояние, врач тщательно следит за его самочувствием. При отклонении от нормы голодание прерывается и больной переходит к восстановительному периоду. Определить показания к переходу во второй этап РДТ может лишь опытный специалист. В этом и состоит искусство врача.

Поэтому никакой самостоятельности, «самодеятельности» при длительном голодании быть не должно.

В настоящее время общепринятым является проведение водных процедур и очистительных клизм во время голодания с целью выведения метаболических ядов и профилактики аутоинтоксикации продуктами метаболизма, всасываемых из кишечника.

Полезны во время курса РДТ длительные прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения, водные процедуры, на целесообразность которых указывал Брэгг.

Очень важным в РДТ является период восстановления. Его физиологическую суть так сформулировал в конце прошлого века русский врач Н. Л. Зеланд: «Временное заторможение жизненных процессов становится источником обновления и большой энергии этих процессов, лишение привычной и необходимой пищи становится стимулом, благодаря которому элементы ткани делаются плотнее и богаче белками».

Вот как выглядит диетический стол, если голодание длилось не более 10—12 дней. В первый день восстановительного питания разрешается выпивать до 1,5 л цельного (неразбавленного, как при особо длительном голодании) сока по 200 мл через 2 часа; на второй день пятикратно можно принять пищу такого состава: 100 г яблок, 50 г моркови, 150 г кефира; на третий день количество моркови на один прием увеличивается до 100 г, а кефира — до 200 г, добавляют по 200 г винегрета без соли и по 50 г сухарей. С четвертого дня переходят на четырехразовое питание, при каждом приеме пищи в нее добавляют по чайной ложке меда. С пятого дня добавляются полужидкие каши на молоке (гречневая, манная, овсяная) в количестве 200 г и 200 г хлеба. С восьмого дня разрешается съесть 200 г вегетарианского супа. На девятый день добавляется еще 200 г творога со сметаной и на десятый — картофельное пюре на молоке с 15—20 г сливочного масла.

Мы так подробно остановились на периоде восстановительного питания, так как неправильное его ведение (обильная жирная белковая пища после длительного голодания) чревато тяжелейшими последствиями, вплоть до летального исхода.

В оригинальной системе оздоровления, профилактики заболеваний, продления жизни, созданной Полем Брэггом, важное место отводится лечебному голоданию.

«На мой взгляд, величайшим открытием современного человека,— писал американский врач-диетолог,— является обретение способности омолаживать самого себя физически, умственно и духовно с помощью рационального голодания.

Голодая по-научному, человек может обрести неувядаемую молодость.

Голодая, человек предотвращает преждевременное старение. Страх одряхлеть и стать обузой для себя и окружающих — это один из наиболее неприятных страхов для человека. Этот страх гнездится глубоко, в самом сердце!..

Еженедельное 24-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и по крайней мере три семи-десятидневных голодания, помогут избавить от токсинов и шлаков суставы и мышцы. Надо знать, что в данном случае речь идет о побочных продуктах метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю, а

этой материи в свою очередь — в энергию), которые несут с собой наши болезни и преждевременную старость».

Как же проводить суточное голодание, о котором пишет Брэгг.

Голодать лучше от ужина до ужина или от завтрака до завтрака. При этом нужно воздерживаться от любой твердой пищи, а также от соков — фруктовых и овощных. В течение суток следует использовать, считал Брэгг, дистиллированную воду. Наш опыт показывает, что вполне приемлем теплый чай (без сахара), употребляемый каждые 2—3 часа по 0,75—0,50 стакана. Рекомендуют пить медленно, небольшими глотками.

По окончании суточного голодания Поль Брэгг советовал в качестве первого приема пищи салат из свежих овощей на основе тертой моркови и нарезанной капусты; в качестве приправы можно использовать лимонный или апельсиновый сок. Этот салат дает работу мышцам желудочно-кишечного тракта, будет способствовать его перистальтике и регулярной работе кишечника.

Не рекомендуется прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, орехи. Если первый прием пищи после суточного голодания должен состоять из салата и вареных или тушеных овощей, то второй прием может быть мясным или любым другим, но обязательно должен содержать достаточное количество сырых фруктов и овощей.

Поль Брэгг считал, что не следует беспокоиться о работе кишечника во время голодания: после окончания голодания кишечник снова будет выполнять свои функции. Не следует применять слабительное или делать очистительные клизмы во время голодания.

Мы уже говорили о том, что проводить голодание, особенно длительное, без контроля со стороны специалистов недопустимо. И в этой связи еще раз сошлемся на Поля Брэгга, который предупреждал: «Помните: больному человеку не следует голодать без наблюдения врача или когонибо, имеющего большой опыт в практике голодания».

НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Важное место в программе долголетия занимает способность расслабляться (релаксировать). Овладев методами релаксации, вы сможете легко добиться успеха в любом начинании, сосредоточить свои мысли и усилия на решении поставленной задачи.

Известно, что напряжение, а тем более перенапряжение, нарушает умственную деятельность, затрудняет кровообращение. В результате человек рано стареет, возникают различные недомогания.

Помните поговорку: «Поспешишь — людей насмешишь»? Спешка, стремление сделать сразу несколько дел — одна из причин создания напряжения. Тогда все затраченные усилия сводятся на нет, а полученный результат, как правило, отрицательный.

В этой связи вспоминается одно высказывание, которое хорошо отвечает нашей теме: «Спешите медленно». Сегодня больницы, поликлиники переполнены людьми, которые как раз и не умеют этого делать.

Происходящие в природе процессы основаны на единстве противоположностей: день сменяется ночью, после зимы наступают весна и лето и т. д. Точно так же после напряжения необходимо расслабление. Мы знаем, что бездеятельность или неправильное использование мышц вызывает их атрофию. В то же время после напряжения в процессе какой-либо деятельности мышцы должны отдохнуть, расслабиться, иначе нарушается нормальный ход физиологических процессов, а это может иметь самые серьезные последствия.

Так что не стоит спорить с природой — последнее слово остается за ней. Если вы хотите быть здоровыми и прожить долгую жизнь, овладевайте приемами релаксации.

Как показывает практика, очень немного людей действительно умеет полностью расслабляться. Приглядитесь к окружающим — в транспорте, в театре, в ресторане. Одни переминаются с ноги на ногу, другие теребят в руках билеты, перчатки, носовой платок, галстук, третьи беспрерывно щелкают замком сумочки. Все эти движения непроизвольны — это попытка подсознания уменьшить или устранить напряжение, скопившееся за день. В действительности же просто растрачивается нервная энергия, что только увеличивает напряжение и создает благоприятные условия для развития стресса.

Данные медиков, а также астрономическое количество потребляемых снотворных и успокаивающих средств свидетельствуют о том, что количество жертв собственной нервозности постоянно растет.

Одним из современных средств снятия напряжения стали транквилизаторы. Это препараты, притупляющие напряжение и создающие иллюзорное чувство успокоения. Сегодня они представляют реальную угрозу для физического и психического здоровья человека. Безусловно, в некоторых случаях их применение обосновано, но беда в том, что часто их считают панацеей от всех болезней и принимают при ревматизме, артритах, аллергии и других заболеваниях.

Большинство транквилизаторов имеет побочные эффекты: неблагоприятно воздействуют на ткани и железы, а отсюда — на психику, эмоциональный настрой и даже характер. Известный американский врач Томас Парран особенно выделяет барбитураты — широко распространенные снотворные. Если постоянно принимать эти лекарства, считает он, могут развиться отрицательные черты характера, а иногда и преступные наклонности.

Транквилизаторы или другие лекарственные препараты приносят лишь кратковременное облегчение, дают передышку на несколько часов. А когда действие препарата заканчивается, человек оказывается в худшем состоянии, чем до принятия лекарства.

Релаксацию нельзя купить в аптеке. Не продается там и здоровый сон. Нормальный, полноценный сон, способствующий восстановлению мозга и всего организма, должен наступить естественно, после полного расслабления.

Но из-за неумения по-настоящему расслабляться накапливаемое за день напряжение не устраняется полностью, и тогда, просыпаясь утром, вы чувствуете разбитость и внутреннюю опустошенность.

Наступает состояние, называемое стрессовым синдромом. Преодолеть его можно при помощи релаксации (расслабления).

Как же научиться релаксировать? Начинать нужно с полного расслабления мышц.

Итак, сядьте на стул, спина прямая, позвоночник полностью прижат к спинке. Ноги слегка расставлены и полностью расслаблены; вы ощущаете их тяжесть. Руки свободно лежат на коленях, такие же расслабленные и тяжелые. Плечи опираются на спинку стула (если это возможно), голова слегка откинута назад. В этом положении мысленно повторяйте про себя: «Я отдыхаю. Мой мозг отдыхает. Мое тело отдыхает. Я полностью расслаблен».

Один из секретов эффективного отдыха и расслабления – удобное положение головы. Масса головы составляет 1/20 массы всего тела — достаточно тяжелая ноша для мышц шеи и позвоночника в течение суток. Дайте им возможность отдохнуть — и вы увидите, насколько улучшится ваше самочувствие.

Расслаблять мышцы тела можно и сидя в кресле (исходное положение то же), но при этом подложите небольшую подушку под шею (в углубление между плечами и головой).

Перед сном полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Встаньте прямо; мышцы в тонусе, но не напряжены, руки свободно опущены. Выполните несколько резких сжиманий и разжиманий пальцев рук, затем расслабьте их. Теперь несколько резких потряхиваний кистями и предплечьями. Расслабьте мышцы рук. Сделайте несколько круговых движений головой. Расслабьте мышцы головы и шеи. Затем выполните несколько небольших наклонов вперед, расслабляя мышцы живота и спины. Выпрямитесь, расслабьте мышцы ягодиц и бедер. Теперь наклоняйтесь еще ниже — так, чтобы голова и руки свободно свешивались вниз, пальцы касались пола. Если пальцы не касаются пола, попытайтесь просто выполнить несколько глубоких пружинящих наклонов. При этом ноги

могут согнуться; упадите на пол, как будто вы мешок, который кто-то толкнул. Падение должно быть не резким, а мягким и спокойным.

Теперь спокойно встаньте и сразу ложитесь в постель.

При нарушении сна существуют общие рекомендации, которые нередко позволяют восстановить уже нарушенный сон и укрепить нервную систему. Предлагаем вашему вниманию наиболее важные из них:

— комната, в которой вы спите, должна быть хорошо проветрена. Лучше спать с открытой форточкой или окном, но занавешенным плотными шторами. Постель должна быть умеренно мягкой, но не жесткой, располагать ее лучше изголовьем к северу, некоторые рекомендуют темно-серое или черное белье. Если вас знобит, наденьте шерстяное или теплое фланелевое белье. Если мерзнут ноги — теплые носки. В комнате не должно быть сухо, влажным воздухом дышать легче;

— хорошо погулять перед сном 0,5—1 час или постоять на балконе 15—20 минут;

— принять теплую ванну или теплый душ;

— ужин заканчивайте за 3—4 часа до сна, но если вы привыкли перед сном есть, то лучше выпейте стакан теплого молока с тонким ломтиком черного хлеба;

— не следует смотреть перед сном телепередачи, насыщенные отрицательной информацией и возбуждающие нервную систему, а также читать подобную литературу;

— старайтесь закончить обсуждение и обдумывание проблем прошедшего дня за 2 часа до сна. Обдумывание проблем перед сном в постели в подавляющем большинстве случаев заканчивается не их решением, а «умственной жвачкой», которая только мешает засыпанию. Думайте о приятном.

Итак, лягте поудобнее на спину, закройте глаза и сосредоточьтесь на расслаблении — не позволяйте себе думать ни о чем другом. Представьте, что ваше тело мягкое и податливое. Мысленно подтягивайте к себе левую ногу. Мысленный образ должен быть четким. А теперь бросайте ногу — она исчезнет. То же проделайте с правой ногой. Представьте, что вы вытягиваете верхнюю часть туловища, а затем бросаете. То же проделайте с шеей и головой.

Сознание отключено, наступает сон.

Для полного расслабления можете использовать формулу самовнушения[1]. Мысленно совершите «путешествие» по всему телу, сверху вниз, произнося про себя: «Мой мозг расслаблен. Мышцы головы расслаблены. Мышцы шеи и плеч расслаблены». И так до кончиков пальцев ног. Затем скажите себе: «Я полностью расслаблен. Я ничего не хочу, кроме глубокого, полноценного сна. Я все больше и больше хочу спать».

Теперь повернитесь на правый бок, правую ногу немного согните в колене, левую ногу вытяните вперед. В этой позе позвоночник отдыхает, снимается напряжение, и вы спокойно засыпаете.

Техникой релаксации вам помогут также овладеть асаны йогов и упражнения на растягивание мышц. Однако релаксация будет неполной, если ваше сознание не отключится от забот или неприятностей минувшего дня.

Прежде всего устройтесь поудобнее. Дайте мысленную установку мышцам расслабиться (как было описано выше).

Представьте, что выбрасываете из своего сознания все обиды, неприятности, огорчения, как выбрасывают мусор и ненужный хлам. Мысленный образ должен быть очень отчетливым, и тогда вскоре наступит облегчение — как будто с плеч свалился тяжелый груз.

А теперь представьте, как энергия и оптимизм входят в ваше освобожденное сознание и целиком заполняют его. Яркий, четкий образ вызовет реальное физическое ощущение.

Во время выполнения упражнения дыхание глубокое, спокойное. Продолжительность релаксации — 10—15 минут.

Не считайте описанные релаксационные упражнения каким-то чудачеством — отнеситесь к ним серьезно. Они положительно влияют на подсознание, способствуют полному расслаблению мозга и тела, обеспечивают их нормальное функционирование. «Выброс» отрицательных эмоций, особенно перед сном, позволит вам сберечь душевные силы для таких ситуаций, где они действительно будут необходимы.

Постоянно говорите себе, что подсознание поможет вам преодолеть все трудности, решить все проблемы, найти

[1] Здесь мы лишь затрагиваем тему психической саморегуляции. Подробнее она будет освещена в специальной главе.

ответы на все вопросы. Оно имеет больше возможностей, чем сознание, «расставить все по своим местам». Если вы спокойно и твердо взглянете на интересующую вас проблему, а затем дадите установку своему подсознанию решить ее, оно это сделает, и весьма успешно.

Очень важно научиться оставлять все трудности и невзгоды за дверью спальни. Не пытайтесь искать выход из конфликтной ситуации или мысленно прокручивать возможные варианты решения проблемы, лежа в постели. Засыпать в возбужденном состоянии — все равно что положить себе в пищу яд. Нарушается механизм деятельности пищеварительной системы, повышается кислотность внутренней среды — организм сигнализирует об опасности.

Итак, если у вас появится 5—10 свободных минут, используйте их для релаксации. И не бойтесь переусердствовать: более полное расслабление позволит вам обрести мир в душе и продлит ваши годы.

* * *

Выше мы рассмотрели некоторые предложения по релаксации, принадлежащие английскому геронтологу мисс Джустин Гласс. А теперь хотим познакомить вас с рекомендациями на эту тему литовского физиолога Каролиса Динейки. Надеемся, что они тоже пригодятся вам.

Произвольное расслабление мышц основывается на способности человека мысленно, с помощью образного представления отключать мышцы от импульсов, которые идут от двигательных центров головного мозга. Под действием релаксации мышцы всего тела становятся словно вялыми. При этом появляется приятное ощущение усталости, легкости.

Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, если он сочетается с правильным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность так же, как и сон.

Общее расслабление мышц рекомендуется всем, но особенно необходимо оно людям с сильной и быстрой реакцией на внешние раздражители. Люди нервного склада склонны к преувеличениям. Они быстро восстанавли-

вают силы и довольно быстро утомляются. Люди с медленной и слабой реакцией, а также лица с повышенным артериальным давлением должны после расслабления мышц обязательно выполнить несколько упражнений (лежа потянуться, напрячь мышцы конечностей и всего тела; стоя «толкнуть стенку», напрягая мышцы конечностей и всего тела; стоя «толкнуть стену», напрягая мышцы рук и ног). При этом следует дышать произвольно, но во время усилия допустима короткая задержка дыхания после выдоха.

Осваивая расслабление мышц, надо в быту избегать обычных непроизвольных движений — подергивания плечами, наморщивания лба, сильной жестикуляции. Избегая непроизвольных движений, мы экономим нервную энергию. Это не означает, что надо сидеть или стоять в расслабленной позе, с хмурым выражением лица. Независимо от ситуации, выражение лица должно быть приветливым. Отсюда начинается самовнушение. Запомните правило: во время расслабления мышц ни о чем не думать. Этому поможет представление чувства холода в области лба, а также дыхание в сочетании с самовнушением: вдох — «я прогоню мысли точно так же», выдох — «как гашу свет, если он мне мешает».

Когда будут освоены навыки общего расслабления мышц тела, то надо научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (попеременно). Это упражнение позволяет сознательно регулировать прилив и отлив крови. Высшей степенью расслабления (пассивности состояния мышц) является притупление ощущений.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом приводит к освоению нейромоторной регуляции. Вот почему необходимо освоить эти упражнения отдельно и в сочетании с правильным дыханием.

В своей методике К. Динейка использует несколько приемов, помогающих освоить технику релаксации. Вот эти приемы: 1) метод имитации (наследования); 2) метод удобного положения лежа; 3) метод изменения напряжения и расслабления мышц; 4) дыхание «по кругу»; 5) словесный метод.

Метод имитации иногда помогает ощутить такой тонус (уровень возбуждения нервных центров либо активности органов и тканей, например, напряжения мышц), который принято называть релаксацией.

Так называемая «поза кучера» — это не что иное, как полусонное состояние сидя. Эта поза напоминает позу кучера на передке или человека, который дремлет, сидя в вагоне.

Рекомендуется выполнять это упражнение в положении сидя на краю стула вблизи от стола так, чтобы ноги были полусогнуты и разведены в стороны на полшага, руки (с переплетенными пальцами) опущены между ногами (либо опирались на край стола), корпус и голова наклонены (как будто свисают вниз). Находясь в этой позе, нужно закрыть глаза, дышать неглубоко, диафрагмой («животом») и ощутить расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует появлению ощущения условной невесомости («легкости тела»). Если же при этом представить себе, что язык стал вялым, а шея «висит» без какого бы то ни было напряжения, то появится состояние легкой дремоты. Оставаясь в этой позе, когда появятся мысли, начинайте следить за дыханием — такое переключение внимания особенно полезно, если до выполнения позы вы были почему-то не в настроении. Оставаться в этой полудремотной позе следует «пока приятно», так как продолжительность позы определяется общим состоянием и внутренним настроем. Закончить сеанс следует после словесного самовнушения. Каждую фразу надо повторить 3–6 раз:

«Ощущение неги улучшает деятельность нервных центров».

«Я отдохнул, я умиротворен».

Чтобы ощутить *изменение напряжения мышц в сочетании с их расслаблением*, предлагаются три способа:

1. Сидя на краю стула немного приподнять полусогнутую ногу и пальцами ощутить «вялое» состояние мышц ноги. Либо: сидя, стопами надавить на пол и ощутить достаточно сильное напряжение мышц ног. Потом слегка поднять полусогнутую ногу и ощутить прощупыванием расслабление мышц ног.

2. Сидя на краю стула с согнутыми ногами (расстояние между стопами полшага), образно представить, что мышцы ног расслаблены. Потом руками подтолкнуть колени в середину. Если колени свободно и легко отскакивают в стороны, то это означает, что вы научились сознательно расслаблять мышцы ног. Используя же изменение напря-

жения и расслабления мышц ног, можно способствовать улучшению венозного кровообращения при варикозном расширении вен и тренировке сосудов в конечностях при облитерирующем эндартериите. Изменение напряжения и расслабления мышц следует осуществлять ритмично (в удобном положении) и дышать диафрагмой («животом»).

3. Стоя перед партнером, нужно образно представить, что мышцы рук расслаблены. Потом партнер раскачивает ваши руки (держа их за кисти) 4—6 раз и на высоте взмаха рук отпускает их. Если руки «падают», как плети, то это означает, что мышцы рук подчиняются произвольному расслаблению.

Вариантом этого задания является ощущение расслабления мышц в позе стоя, будто на одной ноге, что достигается ощущением перенесения центра тяжести на опорную ногу.

Метод удобного положения лежа. Оптимальное положение тела в физической культуре применяется как один из видов упражнений, которые снимают ощущение боли (например, при стенокардии) Отметим, что покачивание расслабленной левой рукой (достигается легкими движениями туловища в сочетании с диафрагмальным дыханием и словесным подкреплением («Мне становится легче, легче и легче») нередко снимает неприятные ощущения в области сердца. Приобретая навыки сознательного (произвольного, активного) расслабления мышц, следует использовать и те положения тела, которые способствуют ощущению легкости, условной невесомости тела.

Выбор положения зависит от привычки к удобной позе во время сна и от характера хронического заболевания. Так, при остеохондрозе позвоночника (радикулите) одним удобно отдыхать полусидя в кресле, другим — лежа на животе или на боку.

Наилучшим положением для расслабления мышц является только такое, которое со временем приводит к ощущению неги, легкости и умиротворения (словно вы лежите в теплой ванне).

Находясь в любом из перечисленных положений, следует неглубоко дышать гармонично полным типом дыхания, так как потребность организма в кислороде невелика. При этом необходимо мысленно произносить «а-о-ум», ощущая, что при произнесении «а» наполняются нижние

части легких, при произнесении «о» — средние, а при «ум» — верхние. Выдохнуть через рот узкой струей, словно обволакивая тело «спиралью» с ног до головы. При этом нужно закрыть глаза и, если после выдоха не хочется дышать, произнести лаконичную фразу: «Я радостно настроен».

Дыхание «по кругу». При неврозах с симптомом переутомления либо в стрессовом состоянии (при неприятных эмоциях, лишних волнениях) больные, да и практически здоровые люди дышат часто и поверхностно. У них ритм дыхания иногда не согласуется с работой сердца. В таких случаях, прежде чем начинать дыхание «по кругу», следует несколько раз выполнить такие задания (за 2—3 минуты): удобно сидя у стола прощупать пульс и запомнить его ритм, потом попробовать дышать так: вдох на 4 удара пульса, выдох тоже на 4 удара, после выдоха не дышать, пока приятно. Это подготовительное упражнение, если оно осваивается постепенно и без напряжения, согласует процессы дыхания и работы сердца.

Как дышать «по кругу»? Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Дышите закрытым ртом через обе ноздри. Образно представьте, что вдох и выдох выполняете будто через точку между бровями. Потом подышите, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 — вдох и на 1, 2, 3, 4 — выдох. При этом образно представьте, что вдох выполняете по позвоночнику вверх, а выдох — от бровей вниз до пупка.

А теперь вдохните (с закрытыми глазами) медленно и бесшумно, словно от большого пальца левой ноги вверх до бровей, и выдохните, будто от бровей вниз правой стороной тела до пальцев правой ноги. Так дышите 6—8—10 раз. Потом обратите внимание на выдох. Вы почувствуете, что во время выдоха дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног. После приобретения определенного навыка у вас во время выдоха появится приятное ощущение тепла, которое будто волной течет по рукам, а потом и по ногам. Во время продленного выдоха необходимо мысленно произносить: «Теплеют руки, теплеют ноги».

Эти упражнения не только способствуют приобретению навыков произвольного общего расслабления мышц, но и снимают чрезмерное нервно-психическое напряжение.

Словесный метод. Для расслабления мышц тела по частям предлагаются упражнения, которые удобно выполнять перед сном. Ложитесь удобно на спину. Руки положите вдоль тела или за голову. Закройте глаза. Образно представьте, что мышцы тела расслабляются по частям, начиная со стоп. Поэтапно расслабляя мышцы стопы, икры, бедра, таза, туловища, шеи, лица, необходимо расслабление каждой части тела сопровождать мысленно фразой: «Расслабляются стопы, колени...» и т. д. После расслабления по частям нужно мысленно образно попробовать расслабить мышцы всего тела. Потом следует расслабить язык, голосовые связки, челюсти (нижняя челюсть будто отваливается).

Такие расслабления мышц — первая фаза. Ее продолжительность примерно 5 минут. Дышать нужно спокойно, не контролируя дыхания. Когда будет появляться ощущение, что мышцы всего тела расслаблены, нужно представить, будто вас одолела усталость и тело становится все более легким. Это ощущение следует подкрепить фразой: «Все мышцы расслабились».

Во второй фазе общего расслабления мышц тела уже нужно следить за дыханием. Во время каждого выдоха следует образно представлять, что тело становится все более легким («Я словно облачко, что плывет по небу»). Продолжительность второй фазы 5 мин.

Навыки сознательной смены тонуса мышц не являются самоцелью — они, наряду с умением управлять процессом дыхания, составляют тот нервно-психический фон, который является неизменным условием для сохранения здоровья, трудоспособности и жизнерадостности. Искусство управления дыханием и тонусом мышц, наряду с физическими (активными) упражнениями и самовнушением, защищает от вредного влияния стрессовых состояний, которые чрезмерно ослабляют стойкость организма к кислородной недостаточности. Вот почему психофизическая тренировка как компонент физического воспитания, лечебной физкультуры и психотерапии в быту приобретает жизненно важное значение.

* * *

Доказано, что доброжелательное выражение лица возбуждает центры позитивных эмоций, создает хорошее настроение, помогает работать и жить. Поэтому нельзя хо-

дить с хмурым лицом даже тогда, когда у вас плохое настроение.

Человек с естественной приветливой улыбкой и сам становится бодрым и жизнерадостным и улучшает настроение всем, кто его окружает. Улыбка и смех — возбудители позитивных эмоций. По образному выражению Стендаля, смех убивает старость. Намек на улыбку, сдержанная улыбка, улыбка, которая привлекает, интимная улыбка, радостная улыбка — каждая хороша по-своему. Ничто не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость, украшенная естественной улыбкой.

Датский ученый Карл Родаль говорил: «Трехминутный смех заменяет пятнадцатиминутную гимнастику». Смех — великолепная разрядка для нервной системы. Трудно найти коэффициент, чтобы сравнить пользу от смеха и пользу от физических упражнений, да и нет необходимости в таком противопоставлении. Гораздо лучше, когда одно замечательное средство дополняется другим.

Улыбка. Она ничего не стоит, а обещает много — она обогащает тех, кто ее дарит, и бодрит тех, кому она дарована. Действует мгновенно, а память о ней сохраняется на всю жизнь.

Никто настолько не богат, чтобы обойтись без нее.

Никто настолько не беден, чтобы не смог ее подарить.

Она отдых уставшему, надежда отчаявшемуся.

Она — солнечный луч для печального и лучшее противоядие горю — ее нельзя купить, получить как милостыню, одолжить или украсть, ибо она не имеет никакой цены.

Улыбнитесь тому, кто вам не улыбается, ибо тот больше всех в ней нуждается.

Больше всех нуждаются в улыбке те, у кого нет никого, чтобы ее подарить.

История медицины не знает ни одного случая, когда бы до 100 лет дожил человек мрачный, лишенный чувства юмора. Наоборот, подсчитано, что веселые люди живут дольше. Дольше и... веселее.

«Если хочешь быть счастливым — будь им!» — говорил мудрый Козьма Прутков. Вот и вы, читатель, если даже не в состоянии изменить огорчающие вас обстоятельства, постарайтесь изменить свое к ним отношение. Постарайтесь быть оптимистичнее, мягче, доброжелательнее, терпимее к окружающим. Доброе отношение к ним поможет

прежде всего вам. Находите время для аутогенной тренировки, она приучает владеть собой, внутренне расслабляться. Поставьте перед собой задачу ежедневно сознательно тренироваться в трансформации отрицательных эмоций в положительные. Это не так-то просто, но научиться может каждый. Попробуйте.

* * *

И еще. Житейская сутолока, всяческие неурядицы, частые стрессовые ситуации, неумение расслабляться превращают многих из нас в раздражительных людей. Нельзя с этим мириться. Рекомендуем вам поэтому при необходимости воспользоваться советами психологов раздражительному человеку.

1. Старайтесь не оставаться со своими неприятностями наедине. Исповедаться доброжелательному и рассудительному человеку о том, что мучает, — значит принести себе огромное облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность. В качестве такого «наперсника» может оказаться жена, отец, мать, близкий друг или даже... совершенно незнакомый человек — случайный попутчик в поезде или в самолете. В свою очередь, будьте готовы сами выступить в роли доброжелательного и участливого слушателя чужой исповеди.

2. Умейте на время отвлечься от своих забот. Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавляться от гнета тяжелых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому. Постарайтесь ни в коем случае не заразить своим дурным настроением окружающих вас людей. Какие бы ни случались у вас неприятности, жизнь продолжается, и никто не вправе навязывать другим мрачные мысли и тоскливое настроение. Если окружающие доброжелательны по отношению к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и оказать помощь. Будьте разумным и тактичным: очень плохое впечатление производит человек, который всякую свою (даже пустяковую) неприятность превращает в мировую проблему.

3. Не впадайте в гнев. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы поста-

райтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесет облегчения и будет чревата лишь новыми неприятностями. Лучше всего если вам предоставится возможность разрядиться не гневными словами, а тяжелой физической работой или какими-либо упражнениями. Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

4. Иногда нужно уступить. Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными! Прислушивайтесь к точке зрения оппонента, уважайте ее и с достаточной долей самокритичности отнеситесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

5. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворить высшим требованиям часто ведут к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять главную свою работу и то, к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворенности достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно и не ниже оптимального уровня.

6. Не предъявляйте чрезмерных требований. Тот, кто слишком многого ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. Вы совершаете большую ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь переделать жену, тещу, своих товарищей. Взрослого человека перевоспитать очень трудно, а вы (даже не сознавая этого) стремитесь сделать окружающих удобными для вас. Перспективы успеха здесь минимальны, зато такой стиль поведения вызывает у окружающих враждебное отношение. Принимайте людей такими, как они есть (каждый из нас имеет право на индивидуальность), или вообще не имейте с ними дела. Старайтесь видеть в окружающих достоинства и в общении опирайтесь именно на эти качества. Таким образом, вы, даже не ставя себе такую цель, в один прекрасный день обнаружите, что окружающие «перевоспитались», они вполне устраивают вас.

* * *

А теперь обратимся к советам Д. Карнеги о том, как избежать стрессовых состояний, обрести покой и счастье. Вот они:

1. Избегайте рутины и однообразия.
   Даже незначительное разнообразие защищает от стрессов. Не отказывайте себе в маленьких удовольствиях, увлекайтесь любимым делом.
2. Преодолевайте злость.
   Если вы разнервничались, раздражены — не изливайте свои чувства на других. Прогуляйтесь, займитесь гимнастикой, любым физическим трудом. Разрядка нужна обязательно.
3. Не преувеличивайте свои проблемы.
   Подумайте, все ли вопросы так важны, как вам кажется. Больше объективности в оценке происходящего.
4. Будьте готовы к неожиданности.
   Известно, как иногда выводит нас из равновесия какая-нибудь мелочь. Учитесь владеть собой в таких случаях — это поможет вам владеть собой в более трудных ситуациях.
5. Не таите своего беспокойства и тревоги.
   Беседа с близкими людьми всегда приносит облегчение и позволяет более трезво взглянуть на причины огорчения.
6. Ничего не откладывайте на потом.
   Установите такую очередность дел, чтобы вначале выполнять все наиболее трудное и неприятное.
7. Изучайте скользкие места.
   Будьте более самоуверенны, изучайте местность, на которой придется действовать, спокойно готовьтесь к этому действию.
8. Вечером обеспечьте спокойствие.
   Не обременяйте себя слишком многими заданиями — лучше взяться за одно дело, но закончить его. Избегайте нервного напряжения вечером.
9. Учитесь уединяться и делать разрядку.
   Ежедневно человеку необходимы минуты «одиночества». Можете заняться своим хобби, прогу-

ляться, послушать музыку, поразмыслить. Помните о необходимости кратковременного физического и психологического расслабления.

10. В повседневной жизни поддерживайте хорошие отношения со всеми людьми.
    Относитесь к каждому человеку лучше, чем он того заслуживает. Это принесет победу ему и вам.
11. Будьде доброжелательны во всем и со всеми.

«ЗАНИМАЙ СВОЕ МЕСТО В ПРИРОДЕ»

Эти слова принадлежат человеку-легенде, чей нравственный авторитет непререкаем, чья жизнь служит примером высочайшей духовности и служения человечеству.

У Порфирия Корнеевича Иванова сегодня множество последователей. Никто пока не произвел точного подсчета, но можно предположить, что их десятки тысяч. С кем ни поговори из его последователей — все как один заявляют, что, стремясь найти свое место в Природе, к чему призывал людей П. К. Иванов, они, что называется, словно вновь на свет родились, избавились от болезней, от страха, неуверенности, ощутили особую полноту жизни, ее значительность и смысл. Все называют его Учителем, но одни считают, что в его лице на землю явился Бог; другие уверены, что он — посланник Космоса и его задачей было вернуть землян на утраченный ими эволюционный путь; некоторые ученые (а представителей науки — физиков, философов, химиков, медиков — среди последователей П. К. Иванова немало) объясняют «феномен Иванова» действием Вселенской мыслящей материи, чьи законы преподал людям Иванов... Большинство же просто выполняют заповеди Учителя, которые получили название «Детка» (так ласково он обращался ко всем), и не задумываются ни о ноосфере, ни о Высшем разуме, ни о том, что же и на каком уровне происходит при этом в организме человека, но не сомневаются в том, что совершенствуют и тело свое, и дух, и интеллект.

Порфирий Корнеевич Иванов родился 20 февраля 1898 года в многодетной крестьянской семье в селе Ореховке Луганской губернии. Долго учиться не пришлось, закончил четыре класса церковно-приходской школы и уже с 12 лет начал трудовую жизнь. Работал по найму в сельском хозяйстве, трудился в шахтах, был грузчиком, мыл парово-

зы, трудился на металлургическом заводе. В 1917 году был призван в армию, но на фронте его часть вскоре была распущена по домам. В гражданскую сочувствовал красным. Ни на день не прекращал трудиться. Тем более что появилась семья и надо было ее кормить. Как и все, кто жил рядом, любил выпить, курил, играл в карты...

Но все чаще П. К. Иванов задумывался о смысле человеческой жизни. Почему люди постоянно воюют друг с другом, с Природой, «развили в своей жизни мертвое, убитое ими»? Почему болеют и умирают! Не потому ли, что не по той дороге пошли?

В 35 лет его жизнь круто меняется. Он осознает, что нельзя жить за счет Природы, «за счет чужого добра». А что если попробовать жить «за счет самих себя», «своего терпения»? Попробовать перестать быть потребителем, а значит убивающим в Природе, перестать бороться с Природой, защищаться от Нее? И он подвергает себя суровейшим испытаниям, пытаясь установить с Природой живую связь, основанную на доверии и любви.

Следуя своей идее, он постепенно освобождается от одежды: сначала снял на зиму шапку, потом все остальное, ходил в одних трусах или шортах. «Какая прелесть, какое здоровье, это не могу я вам передать», — скажет он через 46 лет. А пока он терпит холод и зной, учится воспринимать природную силу и ею владеть. Он тренирует свое тело сознательным воздержанием от пищи и воды; пробует — может ли человек жить за счет энергии воздуха, воды и земли — трех живых тел природы. Один день каждую неделю без пищи и воды, затем два дня еженедельно, три дня еженедельно без пищи и воды — вот постоянный его режим. Кроме этого, он проводит более длительные воздержания (сухие голодания) — по 7, 14, 30 и более суток.

Порфирий Корнеевич пробует также по нескольку дней без пищи и одежды находиться вне дома, и это не только летом, но и зимой! В лесу, в степи — наедине с Матерью-Природой, он диалектически воспринимает все ее качества, как «теплые, хорошие», так и «холодные», или «плохие». Итак, истина найдена — «человек должен остаться в Природе без потребностей». Человек должен получить «жизнь вечного характера».

Послушаем Порфирия Корнеевича:

«Я хочу сказать о Природе. Природа, она — наша Мать, она нас родила, она нас представила на белый свет для того, чтобы мы... именно жили... У нее есть воздух, у нее есть вода, у нее есть земля — самые главные три тела, которые в одно прекрасное время нам все дадут.

Я борюсь за то, чтобы обязательно нам пришлось жить так, как никогда не пробовал человек».

Осознав в себе природную силу, П. К. Иванов открыл для себя удивительный способ передавать людям свое здоровье, пробуждать их внутренние силы для борьбы с болезнью. Он исцелил большое количество людей, в том числе и «безнадежно» больных. Но главное — он учил, как изменить свое сознание, учил тому, на чем построена наука жить в Природе не болея: «Любовь наша, она восстанавливает у человека здоровье».

Прежде чем сформулировать идею, он провел немало экспериментов над собственным телом, приучая его к холоду, голоду и другим экстремальным условиям. Для этого он разработал систему закаливания — в любое время года, в любую погоду ежедневно обливание холодной водой, дыхательные упражнения, хождение босиком, каждую неделю по 42 часа обходиться без еды. Мое тело, — писал он, — ищет новую дорогу, не ту, которой довелось идти всем внукам и потерять здоровье!»

Порфирий Корнеевич призвал с любовью повернуться к Природе и друг к другу.

Учителя упрятали в тюрьму. Но идеи, которые он выдвигал, оказались недоступны для понимания тюремщиков и его отправили в психиатрическую больницу. Дипломированные психиатры тоже не смогли (или не захотели) понять, что перед ними практически здоровый человек, и его снова вернули в тюрьму.

Так, Порфирий Корнеевич прожил 12 лет «на государственном обеспечении», а потом еще три года под домашним арестом. Но задушить его идеи не удалось. Они ширились, приобретали все больше сторонников, призывали к раскрепощению всех возможностей человека — и физических, и духовных, и творческих. Учитель считал, что прощение должно стать основным законом отношения человека к Природе и человека к человеку. Только прощение, подкрепленное высокой духовностью.

«Природа мстит бездуховным: через землетрясения, эпидемии, оползни, через стихии, беды, личные неудачи», — записал Порфирий Иванов в одной из своих тетрадей (а он оставил их нам около 250).

«Мне скоро исполнится 85 лет,— писал он, — 50 из них я отдал практическому поиску путей здорового образа жизни. Для этого я ежедневно испробовал на себе разные качества природы, особенно важные ее стороны. Я полон желания весь свой опыт передать нашей молодежи и всем людям. Это мой подарок им».

П. К. Иванову принадлежит 12 советов «природной жизни», которые автор назвал «Деткой».

«Ты полон желания принести добро всему человечеству. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можно: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся, это твои условия. Горячее купание заканчивай холодным.
2. Перед купанием или после него, а когда есть возможность, то и во время купания, выйди на природу, стань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 мин. Вдохни через рот несколько раз воздух и про себя попроси себе и всем людям здоровья.
3. Не употребляй алкоголь и не кури.
4. Старайся хоть раз в неделю полностью обойтись без еды и воды с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов.
   Это твои заслуги и спокойствие. Если тебе трудно, то выдержи хотя бы сутки.
5. В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз подыши и подумай, как написано выше.
   Это праздник Твоего Тела. После этого можешь есть все, что тебе нравится.
6. Люби окружающую природу. Не плюй около себя и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому, это твое здоровье.

7. Приветствуй всех и везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь в себе здоровье — здоровайся со всеми.
8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, искалеченному. Ты приобретешь в нем друга и помощника делу Мира. Делай все с радостью. Откликнись на нужду душой и сердцем.
9. Преодолевай в себе жадность, лень, самодовольствие, ожирение, страх, лицемерие, гордыню. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мысли о них.
10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недугах, смерти. Это твоя победа.
11. Мысли не отделяй от дела.
    Прочел — хорошо, но самое главное — Делай!
12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возносись в этом. Будь скромным.

Я прошу, я умоляю всех людей: вставай и занимай свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тело было легко.

Желаю тебе счастья, здоровья крепкого».

В заповедях Учителя, в 12 пунктах его «Детки» на первый взгляд нет ничего нового. Каждый пункт вроде бы очевиден. Но важен весь комплекс. Нельзя, например, выполнять часть пунктов, пренебрегая другими. Подлинное открытие своих возможностей система даст после длительной практики, но одолеть многие недуги она помогает уже с самого начала. Формулировки «Детки» доступны любому — простому, не слишком образованному, тому, кому непонятен язык современных научных текстов. Как удачно сказала в одном из своих выступлений Н. С. Лавренюк — принципы «Детки» показывают доверчивому сердцу и чистой душе правильный поступок, а для ученого каждый пункт означает пока еще свернутое в своей сути семя с древа жизни, в котором пытливый ум отыскивает истинное знание.

Система П. К. Иванова отвечает на глобальные вопросы, перед которыми сегодня оказалось человечество и от

которых самым непосредственным образом зависит наше здоровье. Речь идет о проблемах энергетики и сохранения окружающей среды.

Сохранение внешней среды в наиболее естественном ее виде может быть осуществлено лишь при условии смещения центра тяжести в вопросе отношения человека и окружающей среды с «внешнего плана» на «план внутренний» — то есть с разрешением вопроса о внутреннем преобразовании самого человека. И дело здесь не в количественном подходе к разрешению этого вопроса, связанном с разумным регулированием потребностей. Решение проблемы находится на путях качественного преобразования «внутреннего плана» человека.

Принципиальные философские и научные обоснования этого преобразования содержатся в трудах виднейших русских ученых и мыслителей В. И. Вернадского, К. Э. Циолковского, Н. Ф. Федорова, В. Ф. Купревича и других. Однако при всей значительности их идей, их захватывающей глубине, они, в общем-то, звучат достаточно абстрактно. И вот мы встречаемся с удивительным опытом нашего выдающегося соотечественника, самородка-исследователя Порфирия Корнеевича Иванова. Он провел живой 50-летний опыт «диалога» с Природой, когда лабораторией стал собственный организм. Поистине титанические усилия этого уникального человека, усилия, направленные на качественное преобразование «внутреннего плана» человека в отношениях с природой; многочисленные труды его, наблюдения, письма — одним словом, вся система природной закалки, оставленная для нашего природного совершенствования, — имеет неоценимое значение. Для человечества и для человека.

Конкретную проблему, конкретный вопрос можно решить правильно лишь в том случае, если это решение исходит из всего комплекса зависимостей. Для здоровья человека необходимо обеспечить естественную природную чистоту воздуха, воды, земли. Но это невозможно без изменения его «внутреннего» плана. Он сам ее нарушил, вошел в противоречие с Природой, потерял свое место в ней. Пошел по неверному пути. И вот он уже вынужден прибегать к источникам энергии, которые могут оказаться (и оказываются) вредными для живой ткани человека, загрязняют его генетический код и могут привести к катастрофе.

До настоящего времени человек «энергетически питался» (в смысле теплового обогрева) за счет источников энергии биологического происхождения: дров, нефти, каменного угля, газа и т. д. Но как же быть в условиях нарастающего дефицита природных ресурсов? Остается уповать на качественное преобразование «внутреннего плана» человека.

Пример этого и путь к этому и показал П. К. Иванов. Он осознал всю пагубность «силового диалога» с Природой, бессмысленность такого подхода и поставил своей целью установление контакта с живой природой, искренний диалог с нею. Он пришел к выводу: в Природе есть все необходимое для здоровья человека, все, чтобы он не болел и шел все выше по пути качественного совершенствования себя в Природе. И все нужные для этого лекарства Природа даст человеку через чистый непосредственный контакт с воздухом, водой и землею, несущими в себе дыхание природной жизни. Были найдены и закономерности контакта, через которые человек получает природные силы для качественного изменения своего внутреннего плана. Вот выдержки из одной тетради Порфирия Корнеевича: «Мы стали брать в Природе только «хорошее» и «теплое», а от «плохого» и «холодного» стали отгораживаться, уходить. В этом наша ошибка: мы живем однобоко, а не кругозорко. За это нас Природа бьет своими силами: мы простуживаемся и болеем и умираем на веки веков. А вот если мы не будем уходить от «холодных» качеств Природы, заимеем с ней дружбу и любовь со всеми качествами ее, как «хорошими», «теплыми», так и «холодными», «плохими» в их единстве, тогда мы перестанем болеть и простуживаться, станем здоровыми. Природа станет нам Матерью. Она через воздух, воду и землю откроет нам свои силы для нашей полнокровной жизни. Жить мы будем, а умирать не будем...»

В учении П. К. Иванова выделяются как бы три уровня: 1) методика оздоровления, 2) система самосовершенствования и 3) над всем этим — глобальное учение об эволюции человека в Природе.

П. К. Иванов учил людей естественной, здоровой жизни в Природе, у него была сила исцелять их. За свою жизнь он исцелил множество тяжелобольных людей: парализованных, прикованных по многу лет к постели, сле-

ных от рождения, раковых, туберкулезных — списанных медициной и обреченных на смерть. Учитель искал этих тяжелобольных людей сам. Он приходил в поселок, узнавал, есть ли больные люди, приходил к ним (но только если они просили об этом!), накладывал руки, обливал холодной водой, и — эти люди поднимались. Но перед этим он как бы спрашивал у Природы: как, правильно ли я иду этим новым путем? И природа ему через этих тяжелобольных показывала: да, правильно. Так он воспринимал. В 1935 году Учитель задался вопросом: если я верно иду этим путем, то пришло время мне навсегда остаться без обуви. Если это так, то женщина, уже 17 лет лежащая с парализованными ногами, после моего приема должна встать. Так и произошло.

Откуда была у него такая сила? Сам он считает, что эта сила дана ему Высшей Силой: «Если бы природа выбрала не мое тело, то она обязательно выбрала бы тело другого человека, так как пришло время на примере кого-то проявить это миру».

После всех случаев чудесных исцелений, которые сравнимы только с евангельскими легендами, люди назвали его Победителем Природы. Победитель Природы — это Победитель всех суровых, стихийных качеств Природы. «Я победил злого врага в Природе». Враг для Учителя — это стихийные силы Природы, которые вызывают болезни и страдания человека. Это холод, голод, то «плохое и холодное», от которого мы простуживаемся и болеем. Учитель переболел всеми болезнями человечества и победил их в себе с помощью трех живых тел: воздуха, воды и земли. Он победил все эти стихийные силы и только потом повел народ за собой. В эксперименте над собой он нашел золотую середину для людей и — стал людей учить.

Стройный старец, высокий, седовласый, прекрасные глаза, очень доброжелательный, любящий всех без исключения.

Раздел II

ЦЕЛИТЕЛИ: СЛОВО И РУКИ

Психическая саморегуляция

•

Победи себя!

•

«Настрои — суть дух и жизнь»

•

Периферический, точечный...

•

Бесконтактный массаж

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Статистика свидетельствует: из года в год растет количество невротических расстройств, особенно в передовых цивилизованных странах, что объясняется техническим прогрессом, увеличением объема информации, ускорением темпа жизни. На фоне недостаточной двигательной активности это приводит к огромной перегрузке психики человека. Количество заболеваний, связанных с нарушениями центральной нервной системы, увеличивается.

В этой связи психическая саморегуляция должна занять прочное место в нашей жизни, помогать человеку воспитывать в себе положительные черты и избавляться от негативных, учиться управлять своими эмоциями. Люди должны научиться так общаться, чтобы не создавать стрессовых ситуаций, которые часто становятся причиной тяжелых заболеваний невротической природы.

Физическая культура, как известно,— это не только умение выполнять определенные упражнения, но еще и здоровье, сила, выдержка, координация и красота движений человека.

Точно так же психическая культура не может быть сведена только к воспитанию и образованию, посещению театров, музеев и памятников зодчества. Прежде всего это отражение культуры в нашем сознании, духовное единство с ней, правильное ее восприятие. Так возникает проблема уровня наших знаний, зависимости телесного здоровья от состояния психики человека. Об этой зависимости было известно еще в древности. Однако и сегодня мы недостаточно используем слово как могучий, а иногда и единственный способ лечебно-профилактического влияния на человека.

Всемирная организация здравоохранения считает, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Отсутствие здоровья (даже одной из составляющих его частей) является причиной возникновения определенных заболеваний. Существуют так называемые психогенные заболевания, которые возникают исключительно вследствие психических травм и перегрузок. Речь идет о неврозах — неврастении, истерии и психостении.

Психические травмы могут вызвать любое невротическое расстройство типа истерической реакции. Человек может потерять зрение, слух, речь, способность двигаться. Следствием тяжелой психической травмы может стать и инфаркт миокарда, бронхиальная астма, сахарный диабет и т. д. Конечно, психическая травма не является причиной этих заболеваний в прямом значении, но она провоцирует их развитие.

Обеспечивать профилактику психогенных заболеваний, помогать избавиться от тех, которые уже возникли, должны психическая культура, психогигиена.

Главными методами влияния на нервную систему (или, пожалуй, самыми доступными) являются те, которыми человек может пользоваться сам. В связи с этим полезно ознакомиться с такими понятиями, как психогигиена, психическая культура, психопрофилактика, психотерапия, гипноз.

Возникшая на стыке гигиены и психологии психогигиена как отрасль науки изучает состояние нервно-психического здоровья, влияние на него факторов внешней среды и разрабатывает средства воздействия на среду и функции организма человека с целью укрепления и сохранения его здоровья, а также профилактики невротических расстройств.

В психогигиене нуждаются все — и здоровые, и больные. Она — часть психической культуры, средство профилактики и лечения невротических расстройств, повышения умственной трудоспособности, укрепления нервной системы, улучшения психологического климата на работе и дома, оптимизации уровня психического, эмоционального напряжения. Она создает оптимальные условия для качественной психической деятельности.

Психогигиена слагается из психопрофилактики и психотерапии.

Психопрофилактикой называют комплекс мероприятий, предотвращающих сдвиги психической деятельнос-

ти, которые могли бы привести к снижению уровня умственной, физической и профессиональной трудоспособности, а также возникновению невротических расстройств.

Психотерапия — это метод лечебного воздействия на психику (а значит, и на весь организм человека) с помощью слова. Применяется он главным образом для лечения психогенных неврозов, а также вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания). Психотерапия используется также как вспомогательный метод лечения практически любой болезни, так как каждая из них влияет на психику людей и их эмоции.

Общая психотерапия заключается в создании условий, способствующих успешному лечению различных заболеваний, формированию в сознании больного соответствующего отношения к болезни и назначенному врачом лечению.

Специальная психотерапия предусматривает целенаправленное воздействие на психику больного специальными психотерапевтическими методами. Одним из них, например, гипнозом, пользуется только врач, другие больной может применять сам. О некоторых аспектах психической саморегуляции и пойдет речь далее.

* * *

Известный немецкий психотерапевт Йоган Генрих Шульц, лечивший больных гипнозом, однажды обратил внимание на следующее обстоятельство. Когда больной во время гипнотического сеанса мысленно повторял слова врача, то эффективность лечения значительно возрастала. В связи с этим у него возникла идея: нельзя ли обойтись одними мыслями больного без слов врача?

Оказалось, что можно. Так более 60 лет тому назад возник метод аутогенной тренировки. Его теоретическая основа зиждется на учении индийских йогов, учении о гипнозе и самовнушении. Повторяя мысленно формулы самовнушения, человек учился управлять отдельными функциями организма, даже такими, которые от природы регулируются автоматически, без участия человеческого сознания (частота сокращений сердца, температура тела и т. д.).

Отметим сразу двойственный характер аутогенной тренировки. Она представляет собой психотерапевтическое

лечебное средство. Одновременно это — лечение без врача, обучение без педагога, воспитание без наставника.

Если, по мнению Й. Шульца, аутогенная тренировка — лишь лечебное средство при невротических расстройствах, то в настоящее время психическая саморегуляция приобретает все более широкое распространение, все чаще используется для профилактики и воспитания.

Психическая саморегуляция помогает нормализовать уровень эмоционального возбуждения, направить эмоциональные резервы на успешное осуществление тех или иных действий, повысить работоспособность, снизить психическое напряжение, быстрее и эффективнее восстановить затраченные силы, улучшить сон.

С помощью аутогенной тренировки можно избавиться от негативных черт характера — эгоизма, раздражительности, лени, неуверенности в своих силах. Она же помогает воспитать в себе такие положительные черты, как решительность, настойчивость, трудолюбие и т. д.

Психическая саморегуляция полезна каждому. И начинать заниматься ею можно со школьных лет. Ведь именно в эту пору формируются социальные черты характера, привычки, отношение к труду и учебе. Нуждаются в психической саморегуляции все работающие, независимо от того, физическим или умственным трудом они занимаются. Ведь с помощью аутогенной тренировки можно восстанавливать и психические, и физические силы.

Физиологический механизм метода заключается в создании условного рефлекса на слова, которые воссоздают необходимое состояние организма (чувство покоя, расслабления мышц и т. д.). Эффект предопределен расслаблением мышц и успокоением центральной нервной системы, что способствует повышению самовнушаемости. Конечно, лучше научиться этому под руководством врача-психотерапевта, но не исключена возможность самостоятельного освоения метода.

Спортсмены, представители профессий, связанных с высоким психическим напряжением, уже давно пользуются методом психической саморегуляции. Но не меньшее значение этот метод имеет для практически здоровых людей, даже если они не выполняют очень трудной работы. Ведь человечество страдает от недостаточной физической активности и чрезмерных эмоциональных нагрузок. А

это приводит к перенапряжению центральной нервной системы и невротическим расстройствам.

Занятия физкультурой и спортом — надежное средство повышения физической активности. Снижать же уровень эмоционального напряжения можно с помощью психической саморегуляции, которая не знает возрастных ограничений и не приносит вреда.

Как научиться владеть собой, как на практике осуществить психическую саморегуляцию? Вот что говорит об этом кандидат медицинских наук А. П. Козин:

«Примите удобную позу лежа или сидя в кресле или даже на стуле. В последнем случае голову можно склонить на грудь, а руки сложить на коленях или свесить. Это будет классическая «поза кучера». Поддержание любой позы не должно требовать усилий. Вследствие этого ваши мышцы начнут расслабляться сами собой. Чтобы отличить состояние расслабления от состояния напряжения, лучше всего сравнить их, то есть сначала напрячь мышцы, а потом расслабить их.

Мышцы лица, которые ближе всего находятся к мозгу, в наибольшей мере зависят от степени психического напряжения, а значит, и сами влияют на него, несмотря на свой незначительный объем. Мы хорошо знаем, что на лице человека «написано», как он себя чувствует (спокоен, доволен, взволнован и т. д.). Поэтому, придав лицу спокойное выражение, можно действительно успокоиться. Закройте глаза, а потом расслабьте мышцы, которые напрягали их, и оставьте глаза мягко закрытыми лишь под тяжестью ваших век. Запомните это состояние. Для того, чтобы ваш организм привыкал выполнять ваши словесные приказы, следует закрепить его формулой:

— Мои глаза расслабились.

Имеется в виду расслабление мышц, которые закрывают глаза.

После небольшого интервала, достаточного для четкого осознания возникшего состояния, напрягите мышцы лба и нахмурьте брови. Потом расслабьте эти мышцы. Осознав состояние расслабления, закрепите его соответствующим выражением:

— Мышцы лба расслабились.

Потом выполните то же самое (чередуя состояния напряжения и расслабления) другими группами мышц, каждый раз закрепляя состояния расслабления соответствующими формулами:

— Мышцы щек расслабились.
— Мышцы языка расслабились.
— Мышцы шеи расслабились.
— Мышцы рук расслабились.
— Мышцы туловища расслабились.
— Мышцы ног расслабились.

Можно (это даже лучше) расслаблять мышцы ног и рук поочередно. Сначала расслабляют ведущие конечности (для правши) — правая рука и нога, для левши — левая).

Переходя от напряжения к расслаблению каждой следующей группы мышц, следует сопровождать свои действия мысленно, переключая внимание именно на ту группу, которая задействована. Каждую формулу расслабления можно повторить несколько раз. Если расслабление не приобрело четкого характера, необходимо переходить к другим группам.

Расслабив все группы в указанном (или обратном) порядке, спокойно, без напряжения, осмотрим мысленно все свое тело. Убедившись, что все другие мышцы расслабились, сосредоточимся на той группе, которая не достигла четкого расслабления, и повторим формулу, относящуюся именно к ней.

Завершают расслабление общей формулой: «Все мое тело расслабилось».

Последовательность расслабления каждый может определить сам исходя из того, что начинать нужно с наиболее «послушных» мышц, учитывая индивидуальные особенности человека.

Как правило, расслабление мышц воспринимается как чувство увеличения веса тела, а это еще больше способствует расслаблению, поэтому следующая формула будет звучать так:

— Мое тело тяжелеет (наливается весом).

Эта формула дробится относительно отдельных частей тела:

— Стала тяжелой голова.
— Стали тяжелыми руки.
— Стал тяжелым корпус.
— Стали тяжелыми ноги.

Точно так же, расслабляя мышцы рук и ног, «обрабатываем» их по одной, но завершаем процесс общей формулой: «Все мое тело стало тяжелым».

Мы уже знаем, что расслабление мышц приводит к возникновению покоя, поэтому следующая формула будет такой:

— Я успокаиваюсь.

При этом «Я» нужно продумывать на вдохе, а «успокаиваюсь» на выдохе. Необходимо постепенно увеличивать продолжительность выдоха относительно вдоха.

Формулу «Я успокаиваюсь» можно считать главной составляющей общей части психической саморегуляции. В дальнейшем, когда другие формулы будут освоены, тренировку можно начинать именно с нее, а также использовать ее одну для уменьшения общего напряжения.

Далее следуют такие формулы:

— Я дышу легко, свободно; мне дышится спокойно; я отдыхаю.

Последнюю формулу тоже можно раздробить:

— Отдыхает мое тело; отдыхает мозг; отдыхает нервная система.

Далее можно добавить формулу тепла, которое возникает в результате расслабления мышц тела и кровеносных сосудов, что приводит к их расширению:

— Моя правая (левая) рука теплеет.

— Моя правая (левая) нога теплеет.

— Теплеет участок солнечного сплетения.

— Приятное тепло распространяется от солнечного сплетения.

— Приятное тепло охватывает все тело.

— Мне тепло и приятно.

— Я отдыхаю.

Если вы уже усвоили основные приемы расслабления мышц, можно постепенно сокращать количество формул самовнушения, объединяя мышцы в одну большую группу. Например, можно расслаблять одновременно все лицо. Можно также выполнять расслабления уже без предварительного напряжения мышц, если вы научились ощущать необходимое состояние.

Итак, формулы самовнушения можно построить следующим образом:

— Я успокаиваюсь.

— Я дышу спокойно, свободно.

— Мои мышцы расслабляются.

— Расслабились мышцы лица, рук, туловища, ног.

Необходимо приучить себя к тому, чтобы в дальнейшем достигать полного расслабления, используя лишь одну формулу:

— Все мое тело расслабилось.

Мы уже говорили о том, что расслабление мышц воспринимается как ощущение увеличения веса тела. Однако так бывает не всегда. Вследствие индивидуальных особенностей центральной нервной системы некоторые люди воспринимают расслабление как состояние уменьшения веса тела. Поэтому каждому следует определить, какое именно ощущение ему доступнее:

— Все тело становится легким, невесомым.

— Стала легкой голова.

— Стали легкими руки.

— Стало легким туловище.

— Стали легкими ноги.

— Все тело стало легким, невесомым.

При этом следует представить себе, что вы лежите в мягкой постели или даже на легком облачке. В дальнейшем каждый может вызвать то состояние, которое у него легче возникает, или еще лучше — научиться вызывать их по очереди.

Представление действия способствует достижению нужного состояния. Например, вызывая ощущение увеличения веса тела, можно представить, что на голове у вас теплая зимняя шапка, а на руках и ногах теплое одеяло. Кое-кто представляет себя лежащим на пляже с насыпанным на руки и ноги песком:

— Я отдыхаю.

Представьте себе, что в летний день вы лежите на берегу Черного моря. Перед вами плещется ласковая голубая вода. Вы видите ее приятную успокаивающую поверхность, слышите тихий убаюкивающий плеск волн, набегающих на песок. Можно представить себе и другую картину, например, зеленую березовую рощу или созревающее поле пшеницы.

А кто-нибудь представит себя в своей обычной постели:

— Отдыхает мое тело, мозг, нервная система.

— Меня ничто не волнует, я совсем спокоен.

Формулы с частицей «не» подходят не всем, поэтому использовать их нужно только тем, кому они помогают избавиться от любых неприятных явлений. Можно использовать формулы, которые только утверждают хорошее самочувствие:

— Я чувствую себя совсем спокойным.

— Я совсем здоров.

— Я уверен в себе.

Формулы совсем не обязательно заучивать наизусть, их можно использовать в произвольной последовательности. Это даже помогает некоторым людям, у которых повторение одних и тех же формул приводит к снижению эффекта от них. Другим, у которых эффект от повторения повышается, можно говорить формулы заранее, запоминать их и использовать в строго определенном порядке. Описан оригинальный метод, при котором от формулы с каждым последующим повторением отнимается первое слово:

— Я хочу, чтобы моя рука стала теплой.

— Хочу, чтобы моя рука стала теплой.

— Чтобы моя рука стала теплой.

и т. д.

По мере освоения метода необходимо все больше индивидуализировать его и искать наиболее эффективные формулы.

На этом общую (успокаивающую) часть психической саморегуляции можно считать законченной. Уже одно пребывание в состоянии расслабления мышц и покоя способствует восстановлению сил, работоспособности, ликвидации нервного напряжения, раздражительности и т. п. Однако вместе с тем у человека повышается степень самовнушаемости. Пользуясь этим состоянием, можно осуществить специальную мобилизующую целенаправленную часть психической саморегуляции. Формулы этой части следует готовить заранее, исходя из задач, которые стоят перед человеком, и возможностей метода.

После завершения специальной части обязательно проводят заключительную часть с тем, чтобы полностью воссоздать бодрость и ясность мышления:

— Я отдохнул.

— Моя нервная система успокоилась.

— Я чувствую себя совсем здоровым.

— Мое тело становится легким, свободным.

— Мысли проясняются.

— Голова становится свежей, ясной.

— Я совсем очнулся.

Теперь необходимо размять все мышцы, которые вы расслабляли, или еще лучше — выполнить комплекс утренней физзарядки. Лучше всего выполнять упражнения утром, только что проснувшись, а также вечером, ложась спать. В это время естественная внушаемость повышена, а значит, и эффект будет большим. Можно тренироваться и днем, даже если у вас свободны только 5—10 минут.

ПОБЕДИ СЕБЯ!

1

Так уж повелось: каждый алкоголик охотно назовет вам причину своего пристрастия к «зеленому змию». Одного довела до жизни такой теща, другого — жена. Не будет забыт и зловредный начальник. Вот когда собственная инициатива тщательно скрывается. Стыдно ведь признаться, что сам виноват. Многие считают пьяницами тех, кто пьет больше них. Но не стоит себя этим утешать. Конечно, встречаются герои, которые могут поглотить в день 3-4 литра водки. Но алкоголиками нередко становятся и те, кто выпивает одну-две рюмки. Восстановление способностей, здоровья, возможностей нормально трудиться не всегда полностью происходит после прекращения пьянства. Далеко не все возвращаются к норме. Многие навсегда «переселяются» в психиатрические клиники. А скольким спиртное резко укорачивает жизнь! О каком уж долголетии может идти речь для тех, кто пристрастился к рюмке. Оглядитесь вокруг себя, вспомните. И наверняка вам на ум придут имена и просто знакомых, и настоящих знаменитостей, так рано покинувших этот мир.

Стать полноценным членом общества или дальше скатываться в пропасть алкоголизма — зависит от самого человека.

Медики установили, что алкоголь стимулирует центры удовлетворения в центральной нервной системе. Потребность в положительных эмоциях увеличивается еще и оттого, что вынужденное воздержание от алкоголя вызывает дискомфорт. Вот почему выпить хочется не только для того, чтобы получить удовольствие, но и чтобы избавиться от неприятных ощущений (это и есть признак похмельного синдрома). Чем чаще и больше употребляет человек спиртное, тем сильнее выражен этот синдром.

Новейшие данные свидетельствуют о том, что повышенное выделение норадреналина приводит к физической зависимости от алкоголя, а ускоренный его распад – к психической зависимости. Это и вызывает постоянно растущую потребность выпить. Нормализовать действие этих механизмов не представляется пока возможным: нет, к сожалению, таких лекарств. Поэтому результат какого бы то ни было лечения зависит прежде всего от больного.

Тот, кто лечится от пьянства, должен питаться чаще, чем обычно. Ему нужно всегда иметь под рукой бутерброд или еще что-нибудь из «сухого пайка». Дело в том, что чувство голода тоже создает физический и психический дискомфорт и может спровоцировать желание выпить. В то же время известно, что сытый человек, даже если он любит выпить, отказывается от выпивки. Вот почему, почувствовав тягу к спиртному, нужно погасить ее, съев что-нибудь.

Всякое желание, потребность в чем-то, являются субъективными чувствами, хотя они и обусловлены реальной, объективной необходимостью. Известно и то, что с помощью гипноза или психической саморегуляции можно утолить голод без еды и воды. Путем внушения и самовнушения можно избавиться от неприятных ощущений голода и жажды, пока появится возможность что-нибудь съесть или выпить. Точно так же можно подавить и тягу к спиртному. Ведь человеческий организм прекрасно обходится без него. Состояние, при котором отсутствует тяга к алкоголю, можно поддерживать длительное время. Этого и добиваются психотерапевты. Они не только освобождают алкоголика от желания употреблять спиртное, но и вызывают отвращение к нему, устраняют дискомфортные явления, которые сопровождают некоторое время отказ от употребления алкоголя. К сожалению, как и любое другое внушенное чувство, это состояние постепенно теряет свою силу. Отвращение к спиртному исчезает, а тяга к нему возобновляется. Так появляется у человека мысль: а не выпить ли немного? И вновь теряется контроль над собой, забываются страдания и невзгоды, которыми сопровождается пьянство, а также намерение всегда вести трезвый образ жизни. Остаются в памяти лишь воспоминания о приятном чувстве опьянения. Наступает очередной срыв. Вот почему лечение от хронического алкоголизма имеет такой низкий

коэффициент полезного действия. Но его нельзя прекращать.

Итак, эффекта можно достичь лишь тогда, когда человек сам этого хочет и постоянно поддерживает в себе такое стремление. Психическая саморегуляция в этом деле имеет даже большее значение, чем гипноз. Нельзя же всю жизнь лечиться с помощью гипноза.

Когда человек внушает себе радость от состояния трезвости, ясности мышления, возрождения физических и психических сил, настроение его улучшается, он ощущает прилив энергии, жажду деятельности. В какой-то мере это напоминает положительные эмоции, которые возникали раньше от употребления спиртного и заставляли пить еще больше.

Использование метода самовнушения может стать такой же привычкой, как утреннее умывание или зарядка. Именно во время этих процедур можно систематически внушать себе отвращение к алкоголю, стремление всегда быть трезвым. Но для этого надо создать в своем сознании желанный образ самого себя, образ человека, который решительно отвергает какую бы то ни было возможность оказаться во власти «зеленого змия».

Сомнительная радость, которую дает опьянение, нужно навсегда вычеркнуть из жизни, заменив ее радостью, которую дарит нам ощущение здоровья, ясность разума, теплых взаимоотношений в семье и на работе. Встречаясь с людьми, работая, возвращаясь домой, поддерживайте в себе радостное настроение от того, что вы трезвы, мысли у вас ясные, а прошлые неприятности, связанные с пьянством, остались позади.

При этом обязательно нужно привыкнуть к мысли, что тяга к алкоголю — это проявление болезни, с которой надо бороться.

Конкретные формулы самовнушения могут быть, например, такими:

— Алкоголь вызывает у меня отвращение.
— Водка — это гадость и отрава.
— Мне совсем не хочется пить.
— Я хочу, должен, буду всегда трезвым.
— Мне приятно быть всегда трезвым.
— Я очень рад, что отказался от спиртного.
— Я снова ощущаю радость жизни.

— Я победил «зеленого змия».

Пьяницами не рождаются. Нет психологических или физиологических качеств, которые бы неминуемо вели к алкоголизму. Трезвый образ жизни и должен вести каждый уважающий себя и окружающих человек, который заботится о своем здоровье и активном долголетии.

2

Есть ли способы уменьшить вредное влияние курения?

Самое надежное — вообще не курить, считают ученые. Для тех же, кому это пока не удается, существует несколько правил, часть из которых рекомендована Международным противораковым союзом. Строгое следование публикуемым ниже правилам должно постепенно привести к полному отказу от курения.

1. Стараться выкуривать как можно меньше сигарет, вести учет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.
2. Затягиваться менее часто и как можно менее глубоко.
3. Не курить на голодный желудок, а тем более утром натощак, так как продукты возгонки табака, смешиваясь со слюной, поражают слизистую желудка, а, попадая в кишечник, сразу же всасываются в кровь; по той же причине не курить во время еды или приема напитков.
4. Между затяжками не оставлять сигарету во рту.
5. Не докуривать сигарету до конца, выбрасывать сигарету не докуренной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина; еще лучше выбрасывать сигарету сразу после двух-трех затяжек.
6. Не курить на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно и канцерогены попадают в самые отдаленные части легких.
7. Как можно дольше не курить после значительной физической нагрузки, а тем более во время нее.

8. Предпочитать сигареты с фильтром.
9. Время от времени устраивать перерывы в курении («Не курю до понедельника, до конца месяца или до Нового года»).
10. Не курить, когда курить хочется.

Эти правила можно считать первым шагом к полному прекращению курения. Они адресованы прежде всего заядлым курильщикам — тем, кто выкуривает больше 20 сигарет в день. Английские медики подсчитали, что каждая выкуренная сигарета отнимает примерно 5,5 минуты жизни. Именно поэтому рак легких прежде всего «мужская болезнь»; мужчины заболевают ею в 8—10 раз чаще, чем женщины. Заядлые курильщики в наибольшей степени подвержены злокачественным опухолям органов дыхания. Опасность значительно увеличивается, если имеет место хотя бы один из следующих факторов: возраст — более 40 лет; стаж курения — более 20 лет; начало курения — подростковый возраст.

Призывы покончить с курением, как правило, подразумевают решительный и одномоментный разрыв с этой привычкой. Выкурил человек последнюю сигарету — и все, с курением покончено! Такие ситуации нередки, особенно когда дело касается волевых, решительных людей. Но статистика свидетельствует о том, что значительное большинство бросивших курить навсегда расстались с сигаретой не мгновенно, не вдруг, приняв бесповоротное решение. Нет, они долго готовили себя к этому шагу морально и даже физически. Постепенное сокращение числа выкуриваемых сигарет, строгое выполнение правил «правильного курения» позволили поверить в свои возможности контролировать вредную привычку, управлять ею. После этого переход к жизни без сигарет оказался облегченным.

Это учел врач П. Белобородов, который опубликовал серию статей о постепенном полном отказе от курения. Метод П. Белобородова оказался эффективным прежде всего потому, что в нем учтены психологические различия в типах курильщиков. П. Белобородов рассматривает пять типов привязанности к курению.

Первый. Человек верит в тонизирующий (взбадривающий, выравнивающий настроение, снимающий усталость)

эффект курения. У него высокая степень психологической зависимости от сигареты, ему кажется, что голод перенести легче, чем отсутствие табака.

Второй. Человек как бы играет в курение. Ему нравится распечатывать только что купленную пачку, зажигать спичку и прикуривать, держать сигарету во рту и выпускать дым «на свой манер».

Свое отношение к возможности ликвидировать привычку курильщик этого типа определяет так: «Смог бы, но пока не хочу». В нерасполагающей обстановке (надо спешить, мороз, протестуют окружающие) они курят редко.

Третий. Человек наслаждается курением, оно для него служит своеобразным добавлением к комфорту. Существует мнение, что в наши дни к этому типу относятся две трети курильщиков. Такой человек курит и ощущает, что курить приятно. Есть обязательные перекуры после еды, перед началом работы, перед сном. Курильщики этого типа стараются не совмещать курение с другим занятием. «Спокойно покурить не дадут!» — это их фраза.

Интересно, что курильщики этого типа в случае неудачной попытки бросить курить начинают иначе относиться к курению. Теперь оно утрачивает для них привычный комфорт. К удовольствию добавляется горечь, досада на себя. Это побуждает к новым попыткам, которые в конце концов должны привести к успеху. Важно решиться на первый шаг!

Четвертый. Человек курит «автоматически», по привычке. Перекуры в данном случае включены в поведение в качестве «второго занятия». На первый план выступил автоматизм: неосознаваемое повторение знакомого акта. За работой человек курит чаще, чем в часы отдыха. Чем интенсивнее труд, тем чаще в руках сигарета.

К этому типу относятся те, кто выкуривает 35—45 сигарет в день.

Пятый. Человек курит и думает о создавшейся ситуации. Верит, что сигарета поможет ему собраться, найти выход, сдержать гнев, преодолеть застенчивость. Это «ситуативное» курение.

Определите, к какому типу курильщика вы относитесь и приступайте к борьбе со злом.

И все-таки, повторяем, бросить курить желательно сразу. Конечно, некоторое время вы будете испытывать не-

приятные чувства, вам будет не по себе. Это легко объяснимо — меняется стереотип поведения. Еще вчера вы через каждые час-два делали перекур или работали, не вынимая сигареты изо рта. А теперь приходится перестраиваться — работать и отдыхать в новом режиме.

Важно «продержаться» первые дни, самые трудные. В те минуты, когда возникает желание закурить, очень полезно выполнить какое-нибудь физическое упражнение, например, сделать несколько приседаний. Польза от этого двойная: во-первых, забудете о вредном желании, во-вторых, потренируете мышцы, сделаете полезное для здоровья дело. Можно порекомендовать в трудную минуту, когда рука тянется к сигарете, просто пойти туда, где курить запрещено — в кинотеатр, на выставку. И тут двойная польза: и не закурите лишний раз, да еще увидите что-то новое. Погасить тягу к табаку можно и стаканом прохладной воды (желательно пить ее большими глотками). Помогает избавиться от вредной привычки и полоскание полости рта водой с содой.

Курение — условный рефлекс. И если его не поддерживать, он обязательно угаснет. Тот, кто действительно бросил курить, с каждым днем все меньше стремится вернуться к прежней привычке.

А как быть тем, кто много раз пытался бросить курить, но так и не смог этого сделать? В этом случае лучше всего обратиться за помощью к врачу-психотерапевту.

Коллективные сеансы гипноза дают наибольший эффект, ибо они способствуют изменению психологического отношения к курению, устраняют неприятные ощущения, связанные с абстиненцией (синдром отсутствия привычного наркотика в организме), вызывают отвращение к табачному дыму.

Если по той или иной причине вы не сможете воспользоваться приведенными рекомендациями, советуем использовать метод психической саморегуляции.

Собственно, с аутогенной тренировки можно и начинать борьбу с табачным зельем. Готовьте себя психологически к переходу в состояние человека, которому отвратительна сигарета, который лишен рабской зависимости от курения. Стоит воспользоваться такими, например, формулами самовнушения:

— Курение вредит здоровью.

— Мне не хочется курить.
— Мой организм не переносит дыма.
— Табачный дым отвратителен.
— Отказавшись от курения, я укрепляю свое здоровье.

Статистика свидетельствует, что только 5—10% завзятых курильщиков, людей, лишенных силы воли, нуждаются в помощи врача, чтобы избавиться от вредной привычки. Остальные же — девять из каждых десяти — могут бросить курить, не испытывая никаких страданий и не прибегая к лекарствам.

Бросив курить, вы укрепите свое здоровье, станете лучше себя чувствовать, уменьшите риск заболеть многими тяжелыми болезнями. У вас появится много свободного времени, которое раньше уходило на курение, выгодно это и для кармана. Но главное, пожалуй, в том, что вы подадите положительный пример окружающим, в первую очередь детям, получите много положительных эмоций от ощущения победы над собой. А ведь это самая большая победа, которую дано пережить человеку.

«НАСТРОИ — СУТЬ ДУХ И ЖИЗНЬ»

Вот уже несколько десятилетий психотерапевт Г. Н. Сытин лечит словом — и лечит успешно — от ишемической болезни сердца и гипертонии, от радикулита и язвенной болезни, от заболевания дыхательных путей и неврозов.

В предисловии к книге Г. Н. Сытина «Животворящая сила» кандидат философских наук В. И. Вьюницкий пишет: «Те, кто не в силах признать торжество знахарской веры в целительную силу заговоров в конце XX столетия, в эпоху научно-технической революции, возможно, скажут: «Шарлатанство!» Менее предвзятые, наверное, удивятся: «Чудеса!» Сам же Георгий Николаевич другого мнения:

— Никакой мистики, чудес, никакого шарлатанства нет. Все основано на строгой науке — на учении И. П. Павлова о речи как второй сигнальной системе и ее связи с подсознанием человека, управляющим физиологическими процессами в организме. А раз такая связь есть, то с помощью слова можно оказывать целенаправленное воздействие на психику и при ее посредстве — на эти процессы, восстанавливать и усиливать функции внутренних органов, мобилизовывать саморегуляцию...»

Г. Н. Сытин лечит не старыми дедовскими заговорами, хотя глубоко изучил их, чтобы понять принципы построения и воздействия лечебных текстов народной нелекарственной медицины. Им разработан собственный научный метод составления оригинальных лечебных текстов, оказывающих целенаправленное воздействие на организм. Он получил название метода словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (СОЭВУС).

История создания этого метода неотделима от биографии его творца. В декабре 1943 года рядовой Георгий Сытин был тяжело ранен и контужен. Выпадение памяти. Огра-

ниченная подвижность. Инвалид в двадцать с небольшим лет. Казалось, на судьбе молодого парня поставлен крест. Но Георгий так не считал. Он нашел опору в психологии, которой увлекся еще на школьной скамье. Сегодня мы знаем, что метод СОЭВУС вырос из знаний основ психологии, помноженных на редкую силу воли, упорство, неукротимое стремление вернуться к полноценной жизни.

В 1944 году инвалид войны Георгий Сытин начал создавать свои лечебные тексты с целенаправленным воздействием, которые сам автор назвал настроями: на восстановление памяти, работоспособности, функций мышц. Первые опыты Георгий Николаевич ставил на себе. Об их эффективности свидетельствует тот факт, что в 1957 году Г. Н. Сытин, пройдя медицинскую комиссию, был признан годным к строевой службе без ограничений.

«Мне приходилось видеть, как составляются современные научные заговоры» — настрои, — пишет В. И. Вьюницкий. — Испытуемый сидит, как космонавт, облепленный датчиками, снимающими показания биоэлектрических потенциалов, — свидетельство реакции организма на содержание речевой информации. И хотя сегодня в картотеке Георгия Николаевича вместе с вариантами классифицировано более двадцати тысяч настроев, работа по созданию новых лечебных текстов не прекращается: доктор Сытин ищет средства борьбы с новыми и новыми заболеваниями».

Метод СОЭВУС глубоко гуманистичен. В этом убеждает словарный состав настроев. Они наполнены словами живыми, яркими, динамичными, в них жизнь бьет ключом, энергия впечатляет и заражает. Жизнерадостными, счастливыми, бодрыми, сумевшими пробудить в себе силы обновления и саморегуляции, избавившимися от стрессов, комплексов и усталости хотел бы видеть создатель метода СОЭВУС своих пациентов.

Слова Георгия Николаевича настойчиво стучатся в наше сознание, вытесняя населившие его комплексы, сомнения, разочарования, внушая уверенность в своем здоровье, в своих силах и возможностях. Г. Н. Сытин не признает полутонов, в его палитре только контрастные, яркие цвета: если радость,— то «наполняет человека всего, насквозь», если огонь,— то неугасимый, если здоровье, — то несокрушимое...

Ознакомившись с настроями Сытина, кто-то наверняка скептически отнесется к нарочитому повторению одних и тех же слов, фраз, но это не следствие авторского просчета, это тоже принцип — с помощью повторов Сытин «нагнетает», усиливает основное настроение, которое должен вызвать текст, а значит и степень его воздействия.

Г. Н. Сытину обязаны своим выздоровлением тысячи людей. Наибольшую пользу метод СОЭВУС приносит тем, кто подходит к нему с доверием и надеждой. Вместе с тем в практике Георгия Николаевича есть парадоксальные случаи целительного воздействия настроев на людей, не только не признававших метод, но и оказывающих активное противодействие лечению. Эти пациенты сначала отказывались пользоваться настроями, при их прослушивании срывали наушники, открыто смеялись над методом лечения. Но прошло некоторое время, и даже самые строптивые поняли, что лечение оказывает на них благотворное воздействие. И тогда коренным образом менялось отношение скептиков к методу СОЭВУС.

«Значение своего метода я вижу еще и в том, что он позволяет не только лечить, но и предотвращать многие заболевания, — подчеркивает Георгий Николаевич. — Метод СОЭВУС — это профилактика болезней, это мощное средство для поддержания жизненного тонуса организма. Им можно пользоваться всем, не дожидаясь, когда станет худо. И пользоваться везде и всегда — по дороге на работу можно проговаривать про себя настрои, вечером, готовя ужин на кухне или моя посуду, можно включить магнитофон, можно, сидя в кресле, почитать помогающие вам настрои из этой книги...»[1].

Ниже приводим некоторые авторские рекомендации к усвоению настроев.

Легче всего усваивать настрой, если прослушивать его в звукозаписи. Тон изложения должен быть деловым, твердым, отражающим действительный факт, без всякого пафоса, очень убедительным. Таким же тоном нужно проговаривать настрой вслух. Если условий для этого нет, усваивать настрой можно чтением про себя. Одни предпочитают прослушивать настрой, другие — прочитывать. Выбор

[1] Речь идет о книге Г. Н. Сытина «Животворящая сила», в которой опубликована часть его настроев. — Ред.

индивидуален — кому как нравится! При прослушивании настроя в домашних условиях можно делать что-нибудь по хозяйству, но по возможности надо стараться не отвлекаться и сосредоточиться на настрое. Это повышает эффективность его усвоения.

Занятия по методу СОЭВУС следует начинать с вводного текста: «Настрой, который я сейчас буду усваивать, будет оказывать на меня сильнейшее влияние благодаря тому, что организм будет в десять раз усиливать, в сто раз усиливать его влияние и мобилизовывать все свои резервы для быстрого и полного исполнения того, что сказано в настрое. Я настраиваю себя на глубокое, прочное усвоение содержания нужного, полезного настроя, я буду стараться как можно глубже и прочней его усвоить».

Независимо от того, знает человек текст настроя наизусть или нет, настрой усваивается только в процессе его прослушивания, проговаривания или прочитывания. Поэтому продолжать усваивать настрой нужно до тех пор, пока состояние человека не придет в прочное соответствие с содержанием настроя.

При прослушивании настроя следует вести себя как можно активней (лучше ходить), прилагать усилия, чтобы запомнить текст. Это повышает внимательность, усиливает яркость восприятия, а тем самым и эффективность усвоения настроя.

Те фрагменты настроя, которые человеку больше всего нравятся и имеют, по его мнению, для него наибольшее значение, полезно прослушивать, проговаривать или прочитывать большее число раз.

Метод СОЭВУС не требует какой-либо предварительной специальной подготовки для его применения. Настрои можно усваивать без всяких ограничений в возрасте от 16 лет и старше.

Важнейшее значение метода словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека заключается в том, что он открывает новую эпоху высокоэффективной медицины без ножа и лекарств. Но самое главное, по мнению автора, метод открывает человечеству способ омоложения и долголетней здоровой счастливой жизни. Г. Н. Сытин убежден в том, что продолжительность жизни человека многократно увеличится, и именно по-

этому второй вариант настроя на долголетие[1] написан так, чтобы к этой мысли люди начали привыкать.

Далее мы приводим ряд настроев, которые по своему содержанию и направленности соответствуют тематике настоящего издания. Настрои печатаются по текстам, вошедшим в книгу Г. Н. Сытина «Животворящая сила» (М., 1990).

Настрои — суть дух и жизнь.
Настрои сильней всесильной судьбы:
Настрои сильней всех стихий естества!

Г. Н. Сытин.

НА УСТОЙЧИВОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

(первый вариант)

Когда я развиваю свои способности, то это развитие продолжается все быстрей и энергичней, непрерывно днем и ночью и будет продолжаться в течение долгих десятилетий до ста лет и больше в течение всего того будущего времени моей жизни, которое я способен представить. Сейчас я буду усиливать нервную систему. Я буду повышать устойчивость всей нервной системы. Этот процесс усиления нервной системы, повышения устойчивости нервной системы будет продолжаться постоянно-непрерывно днем и ночью. С каждой секундой головной-спинной мозг будет накапливать все больше и больше молодой-юной энергии, будет с каждой секундой увеличивать свои энергетические ресурсы и с каждым мгновением будет повышаться устойчивость всей нервной системы. Этот процесс будет продолжаться постоянно-непрерывно. Сегодня к вечеру нервная система станет еще более устойчивой, чем она была сегодня утром, а завтра утром нервная система станет еще более устойчивой, чем она будет сегодня вечером. И так будет продолжаться постоянно-непрерывно. Головной-спинной мозг будет увеличивать свои энергетические ресурсы, и устойчивость нервной системы

[1] В нашей книге публикуются оба варианта — Ред.

будет повышаться непрерывно днем и ночью в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение всего того будущего времени, которое я способен представить.

Сейчас весь организм будет мобилизовывать все свои силы, все свои практически безграничные резервы для повышения устойчивости нервной системы. Сейчас все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрей и быстрей увеличивают свои энергетические ресурсы. С каждой секундой, с каждым мгновением повышается устойчивость нервной системы, здоровеют-крепнут мои нервы. Головной-спинной мозг все более устойчиво правильно управляет жизнью всего тела.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Головной-спинной мозг все более устойчиво-правильно управляет жизнью моего тела. Каждая нервная клетка головного-спинного мозга увеличивает свои энергетические запасы. Все нервные клетки головного-спинного мозга непрерывно увеличивают свои энергетические запасы, увеличивают свои энергетические ресурсы. Повышается с каждой секундой, с каждым мгновением, все быстрей и быстрей повышается устойчивость нервной системы, все быстрей здоровеют-крепнут мои нервы. Я становлюсь все более устойчивым человеком в жизни.

Здоровеют-крепнут мои нервы. Все нервы и мышцы во всем теле становятся все более и более прочно спокойными. И при физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле устойчиво здоровы, прочно спокойны.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Непрерывно увеличивается запас прочности спокойствия всех нервов и мышц во всем теле. С каждой секундой, с каждым мгновением увеличивается запас прочности спокойствия всех нервов и мышц во всем теле. Даже при длительном физическом напряжении все нервы и мышцы прочно спокойны. Я весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. В течение длительного времени я могу держать растянутую резину и при этом остаюсь абсолютно спокойным, как зеркальная гладь озера, и во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны. А все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают все быстрей и быстрей увеличивать свои энергетические запасы. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрей и быстрей накапли-

вают молодую-юную энергию. Каждая нервная клетка головного-спинного мозга накапливает молодую-юную энергию. Весь головной-спинной мозг все быстрей и быстрей накапливает молодую-юную энергию, увеличивает энергетические запасы.

Все кровеносные сосуды внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. Внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно начисто промывает головной-спинной мозг и несет в избытке полноценное питание всем нервным клеткам головного-спинного мозга. Кровь омолаживает, постоянно-непрерывно омолаживает головной-спинной мозг и увеличивает энергетические ресурсы всех нервных клеток головного-спинного мозга. Головной-спинной мозг все сильней и энергичней правильно управляет жизнью всего тела. Головной-спинной мозг все сильней и энергичней не пропускает в организм никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений. Все тело живет легко-свободно под вечной защитой головного мозга.

Непрерывно увеличиваются энергетические запасы головного-спинного мозга. Все сильней и энергичней управляет головной мозг жизнью тела. Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. Моя вечно молодеющая юная-энергичная-здоровая кровь вечным-быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри головного-спинного мозга и постоянно-вечно начисто промывает головной-спинной мозг и несет в избытке полноценное питание каждой нервной клетке головного-спинного мозга. Вечно молодеющая кровь непрерывно омолаживает головной-спинной мозг, восстанавливает первозданную-юную свежесть головного-спинного мозга и наполняет его все большей и большей молодой-юной энергией. Непрерывно увеличиваются энергетические ресурсы головного-спинного мозга. Головной-спинной мозг работает все более и более устойчиво. С каждым днем все более устойчивым становится мое веселое жизнерадостное настроение и мое прекрасное самочувствие. С каждым днем все более устойчивым становится мое жизнерадостное настроение. Сквозь все трудности, сквозь любые не-

приятности я непоколебимо сохраняю веселое жизнерадостное настроение и прекрасное самочувствие. В жизни я становлюсь все более и более устойчивым человеком, и все противодействующие силы жизни против меня абсолютно бессильны.

Сквозь любую напряженную умственную и физическую работу я сохраняю прочное спокойствие, и все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Сквозь длительную напряженную физическую работу я непоколебимо сохраняю прочное спокойствие. Сквозь длительное физическое напряжение я остаюсь непоколебимо спокойным. При длительном физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле устойчиво-здоровы, прочно спокойны. Молодые-юные нервы здоровы, прочно спокойны. Все нервы во всем теле прочно спокойны. В жизни я непоколебимо спокоен, в жизни я всегда непоколебимо спокоен. Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы. Нервы крепкие-сильные, сердце здоровое-богатырское. У меня огромная физическая выносливость. Я могу в течение целых часов напролет выполнять тяжелейшую физическую работу и при этом непоколебимо сохраняю прочное спокойствие. При длительной тяжелейшей физической работе во всем теле все нервы и мышцы прочно спокойны, и я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Я сейчас постараюсь начисто подавить абсолютно все свои сомнения в том, что сейчас с каждой секундой, с каждым мгновением увеличивается устойчивость нервной системы, и я становлюсь в жизни все более устойчивым человеком. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрей и быстрей накапливают энергию, увеличивают свои энергетические запасы. Головной-спинной мозг все быстрей и быстрей увеличивает свои энергетические запасы. С каждым мгновением возрастает устойчивость нервной системы, здоровеют-крепнут нервы. Все более прочно спокойными становятся все нервы и мышцы во всем теле. И при держании растянутой резины все нервы и мышцы прочно спокойны. При держании растянутой резины я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. И при длительном предельно большом физическом напряжении я сохраняю прочное спо-

койствие. Я стараюсь как можно глубже осмыслить, о чем идет речь. При предельно большом длительном физическом напряжении все нервы и мышцы прочно спокойны. При длительном предельно большом физическом напряжении я прочно спокоен, абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы, все более прочно спокойными становятся все мои нервы и мышцы. При длительном предельно большом физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны, при предельно большом длительном физическом напряжении я прочно спокоен, абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера. Молодые-юные нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Во всем теле молодые-юные нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Во всем теле молодые-юные нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Самые здоровые, самые крепкие нервы в области головы, самые здоровые, самые крепкие нервы в области головы, самые здоровые, самые крепкие нервы в области головы. Глаза здоровые спокойные. Юные красивые глаза здоровые спокойные. Юные глаза волевые умные. Юные глаза умные волевые, волевые умные юные глаза. Глаза лучистые, блестящие. Глаза здоровые спокойные. Юные глаза здоровые спокойные. Все нервы в области головы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Юные нервы в области головы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Самые здоровые, самые крепкие нервы в области головы.

Все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические ресурсы. Продолжают здороветь и крепнуть все мои нервы. Продолжает повышаться устойчивость моей нервной системы. Каждая нервная клетка головного-спинного мозга продолжает все больше и больше накапливать юной энергии, увеличивать свои энергетические запасы. И при надобности нервная система может работать с огромной мощностью и начисто преодолевать все вредные влияния внешней среды и продолжать правильно управлять жизнью всего тела. При надобности я смогу выполнять напряженную умственную работу сутками напролет без признаков усталости.

Все нервные клетки головного-спинного мозга непрерывно, каждую секунду, каждое мгновение продолжа-

ют накапливать энергию, увеличивать энергетические запасы. Непрерывно днем и ночью возрастает устойчивость нервной системы, здоровеют-крепнут нервы. При самом большом, при предельно большом физическом напряжении я непоколебимо сохраняю прочное спокойствие. При длительном предельно большом физическом напряжении все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны, и я сам весь насквозь абсолютно спокоен, как зеркальная гладь озера.

Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы. Непрерывно увеличивается устойчивость нервной системы. Все более устойчивым человеком я становлюсь в жизни. Во всем мире нет таких сил, которые бы могли поколебать мою беспредельную уверенность в себе.

Моя уверенность в себе становится тверже любого материала во всем мире. Нет такой силы, которая могла бы поколебать мою уверенность в себе. Моя уверенность в себе сильнее всего во всем мире. Нервы крепкие-стальные. Молодое-юное-здоровое-богатырское сердце легко, шутя, с молодецкой удалью справляется с работой и с огромной силой гонит кровь по всему телу, наполняя меня все большей и большей молодой энергией. Энергия бьет ключом, все время хочется что-нибудь делать, работать. Походка легкая-быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Я все ярче и отчетливей чувствую, как я весь наполняюсь все большей и большей энергией и силой. Я с каждым днем становлюсь все более здоровым, все более устойчивым человеком и продолжаю здороветь и крепнуть. Крепнут мои духовные силы, здоровеют мои нервы. Нервы крепкие-стальные, сердце крепкое-богатырское.

У меня сильная воля и твердый характер. Все нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. В области сердца приятная легкость и спокойствие. В области сердца юные нервы здоровы, прочно спокойны. В области сердца молодые-юные нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. Молодое-здоровое-богатырское сердце с молодецкой удалью справляется с работой. Юное-неутомимое-здоровое-богатырское сердце.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца полностью раскрыты по всей своей длине. Внутри сердца сво-

бодное, абсолютно свободное кровообращение. На сердце всегда легко-легко. В области сердца приятная легкость и спокойствие. Все нервы в области сердца устойчиво здоровы, прочно спокойны. Молодое-богатырское-здоровое сердце, нервы крепкие-стальные. Во всем теле все нервы и мышцы устойчиво здоровы, прочно спокойны. При длительном предельно большом физическом труде, при длительном держании тугой резины я абсолютно спокоен, и все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны. Нервы крепкие-стальные, молодые-юные-сильные-стальные мышцы. С каждым днем я становлюсь физически все более сильным, все более выносливым человеком. С каждым днем увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Во время самой работы все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические ресурсы. Во время самой напряженной умственной и физической работы все нервные клетки головного-спинного мозга продолжают увеличивать свои энергетические запасы. И потому у меня практически безграничная работоспособность. Я могу работать сутками напролет, не зная усталости. Во время самой работы весь организм продолжает восстанавливать свои силы, как обычно у людей во время крепкого ночного сна.

Я стараюсь как можно глубже понять, о чем идет речь. Мой организм во время работы продолжает восстанавливать свои силы, как обычно у людей во время крепкого ночного сна. И поэтому у меня работоспособность практически безгранична. Я могу работать сутками напролет, не зная усталости, не чувствуя утомления. Все нервные клетки головного-спинного мозга во время работы продолжают увеличивать энергетические запасы. И сквозь рабочий день продолжает увеличиваться устойчивость нервной системы. К концу рабочего дня нервная система становится все более устойчивой. А все нервные клетки головного-спинного мозга еще больше накапливают энергии, увеличивают свои энергетические запасы. И потому в конце рабочего дня я чувствую себя таким же свежим, не уставшим, как утром при пробуждении, как будто бы я весь день отдыхал и накапливал силы.

НА УСТОЙЧИВОСТЬ В ЖИЗНИ

Я настраиваюсь на веселую энергичную молодую жизнь и сейчас, и через тридцать лет, и через сто лет. Я настраиваюсь на ежедневную энергичную интереснейшую работу и сейчас, и через тридцать лет, и через сто лет. Я настраиваюсь на постоянное непрерывное развитие всех своих способностей и сейчас, и через тридцать лет, и через сто лет. Вся долголетняя веселая энергичная молодая жизнь у меня впереди.

Человек, окрыленный идеей долголетия, превосходит своей мощью все стихии естества, всесильную судьбу и действительно может каждый день увеличивать продолжительность своей будущей жизни усвоением настроя на долголетнюю молодую жизнь и жить веселой энергичной молодой жизнью сквозь рождение многих поколений своих детей. Я настраиваюсь на воспитание многих поколений своих детей до взрослого возраста. И через тридцать лет, и через сто лет я буду молодой-веселый, несокрушимо здоровый.

Все изменения в моем теле, происшедшие после 17—20-летнего возраста, навсегда уходят из моего тела в пространство Вселенной. Я прихожу в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом, сохраняя свои знания и жизненный опыт. Все мое тело полностью обновляется, рождается юным 17—20-летним. Я рождаюсь энергично развивающимся несокрушимо здоровым прекрасным юношей. Свежесть юности рождается в моем лице, все лицо наполняется ровным розовым цветом, ярко-красным цветом наполняются мои губы. Все лицо наполняется монолитной крепостью. Все лицо молодое гладкое-крепкое. Белки глаз быстро светлеют, белки глаз рождаются светлые-светлые, яркие-яркие, как снег на солнце. Я отчетливо чувствую, как здоровою-крепну, в мою психику, во все мои нервы вливается здоровая стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в психику, во все мои нервы. Каждый прожитый день увеличивает продолжительность моей будущей жизни. И в этом смысле я живу по закону: чем старше — тем моложе.

Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний, разрушающих на-

строй на веселую долголетнюю молодую жизнь. Я постоянно подавляю влияния разговоров людей о кратковременности человеческой жизни, о болезнях и смерти, я знаю, что ко мне это не имеет никакого отношения, как к человеку, живущему по закону: чем старше — тем моложе. Я постоянно подавляю все влияния, противодействующие моему нравственному поведению и здоровому образу жизни. Я постоянно создаю себе мощную защиту от всех вредных влияний.

Я постепенно упорнейшим образом усваиваю настрой на долголетнюю веселую энергичную молодую жизнь, на смелое поведение и тем самым создаю себе постоянную мощную поддержку.

Я — человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я твердо знаю, что, если все трудности обрушатся на меня сразу неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех житейских ураганов и бурь непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается

Передо мной открылись все пути, все дороги в долголетнюю энергичную веселую молодую жизнь, и это наполняет все мое существо радостью жизни. Я весь наполнен солнечной радостью жизни, во мне всегда цветет. цветет весна, неугасимый веселый огонек всегда горит в моих глазах, на моем лице всегда веселая весенняя светлая улыбка. Во всем теле огромная сила бьет ключом, все внутренние органы работают энергично-весело. Моя походка веселая-веселая-быстрая, иду — птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою удаль молодецкую.

Я с каждым днем становлюсь веселей-жизнерадостней. Все более прочным становится мое веселое-жизнерадостное настроение. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах, и эту несгибаемую волю чувствуют во мне все люди, которые приходят со мной в соприкосновение.

Торжествующая сила молодости, восторг победы светятся в моих глазах, торжество несокрушимо крепкого здоровья светится в моих глазах. Сияющие юные глаза.

Я сейчас родился долголетним энергично развивающимся юношей. Я настраиваюсь на развитие всех своих способностей и сейчас, и через тридцать лет, и через сто лет.

Мое мышление становится все более энергичным. Рождается энергичное-энергичное, быстрое, как молния, мышление, рождается яркая крепкая молодая память. Все мои способности энергично развиваются. Беззаботная безоблачная юность светится в моих глазах, неугасимый веселый огонек всегда горит в моих глазах.

НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В мою психику, во все мои нервы вливается стальная крепость, стальная крепость, стальная крепость вливается в психику, во все мои нервы. В мою личность вливается крепкая стальная сила. В меня вливается несокрушимая духовная сила. Я — человек неодолимой стальной воли. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах и ее чувствуют во мне все люди, которые приходят со мной в соприкосновение. Я — человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Среди всех житейских ураганов и бурь я непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается. Я твердо знаю, что, если на меня неожиданно обрушатся все трудности сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех противодействующих сил непоколебимо стою за здоровый образ жизни. Я ежедневно упорно усваиваю настрой на здоровый образ жизни, я постоянно преодолеваю все противодействующие силы, которые стараются нарушить мой здоровый образ жизни, я создаю мощную поддержку своему здоровому образу жизни, я создаю мощную защиту своему здоровому образу жизни.

Я ненавижу сильнейшей лютой злобной ненавистью все, что противодействует здоровому образу жизни. Я постоянно поддерживаю полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний, которые стараются столкнуть меня в бездну алкоголизма. Алкоголь есть мой опаснейший коварнейший враг, разрушающий мое здоровье, отнимающий у меня волю, отнимающий у меня человеческое достоинство, превращающий меня в презираемое людьми существо. Я твердо знаю, что я остаюсь человеком и сохраняю свою волю только до тех пор, пока в меня не попало ни единой капли алкоголя. И потому я не приму ни одной капли алкоголя, и никакие уговоры пьяницы не собьют меня с трезвого здорового образа жизни.

Я твердо знаю, что человек, окрыленный идеей оздоровления, превосходит своей мощью все стихии естества, все противодействующие силы и наперекор всем противодействующим влияниям сохраняет здоровый образ жизни.

Я настраиваюсь на энергичную здоровую молодую жизнь и сейчас, и через десять лет, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет. Я настраиваюсь на постоянное наращивание волевых усилий в борьбе за здоровый образ жизни и тем самым постоянно увеличиваю запас надежности, прочности трезвого образа жизни. Я становлюсь сильней всех противодействующих сил, которые разрушают мой настрой на трезвый образ жизни. Я постоянно укрепляю свой настрой на трезвый образ жизни, и никакие вредные влияния не разрушат мой настрой на трезвый образ жизни.

Я чувствую, как здоровею-крепну, и это наполняет все мое существо радостью жизни. У меня впереди долголетняя радостная молодая жизнь, и это наполняет меня торжествующей силой молодости. Неугасимый веселый огонек всегда горит в моих глазах, солнечная радость жизни светится в моих глазах. Во всем теле огромная энергия бьет ключом, все внутренние органы работают энергично-весело, с молодецкой удалью работают все внутренние органы. Моя походка веселая, веселая-быстрая, иду — птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою удаль молодецкую.

Наперекор всем трудностям я непоколебимо сохраняю прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение. С каждым днем я становлюсь веселей, веселей-жизнерадостней. На моем лице всегда веселая улыбка, во мне всегда цветет, цветет весна и солнечная радость жизни наполняет и душу и тело. В моих глазах всегда горит неугасимый веселый огонек. Неодолимая стальная воля светится в моих глазах.

Я — человек смелый, твердо уверенный в себе, я все смею, все могу и ничего не боюсь. Я могу вести здоровый трезвый образ жизни наперекор всем противодействующим силам. Я чувствую себя неизмеримо сильней всех вредных влияний. Вся моя жизнь наполняется радостью постоянных побед над всеми препятствиями. Я с каждым днем становлюсь веселей-жизнерадостней.

ПРОТИВ КУРЕНИЯ

Я — человек смелый, твердо уверенный в себе, я все могу и ничего не боюсь. У меня сильная воля и твердый характер, и я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и деятельностью своего организма. У меня сильная воля и твердый характер, и никакие силы в мире не могут заставить меня делать то, что я считаю вредным. Я абсолютно управляю собой. Курение причиняет моему организму сильнейший вред, ухудшает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни. Табачный дым содержит яд — никотин, который отравляет легочную ткань. Табачный дым содержит различные вещества, которые оседают на легочной ткани и затрудняют снабжение организма кислородом.

Из-за курения организм начинает испытывать недостаток в кислороде, из-за этого снижается интенсивность жизнедеятельности всего организма, всего тела. Раздражение в легких вызывает кашель. Табачный дым ослабляет мои умственные способности, ослабляет память, делает вялым мышление. Курение ухудшает зрение и слух. Курение ослабляет весь организм, сокращает продолжительность моей жизни.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым, энергичным человеком. Те люди, которые не могут прекратить курение, сокращают себе продолжительность жизни. Они раньше времени делают своих детей сиротами. И ответственность за это целиком лежит на тех, кто не прекратил курение. Я люблю детей, я не хочу оставлять их в мире сиротами, я буду стараться всегда быть здоровым, энергичным и сильным человеком. У меня достанет сил подавить эту вредную привычку, я в десять раз сильней, я в сто раз сильней этой вредной привычки. У меня сильная воля, и никакие силы в мире не заставят меня делать то, что я считаю вредным. Мой организм не переносит действия табачного дыма. У меня нет потребности в курении. Мой организм не переносит действия табачного дыма, у меня нет потребности в курении. От курения у меня возникает скверное самочувствие. Курение вызывает раздражение в легких, возникает кашель. От курения я очень плохо себя чувствую, возникают головокружение, кашель, головные боли. Я слабею от курения физически и духовно. Против

курения восстают все мои духовные и физические силы. Весь мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы моей личности восстают против курения. Я чувствую себя в 10, 100 раз сильней этой вредной привычки. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не смогут заставить меня продолжать курить. У меня сильная воля и твердый характер. Мой организм не переносит действия табачного дыма. От табачного дыма я кашляю и задыхаюсь, мне не хватает воздуха. Табачный дым отравляет легкие, ухудшает снабжение кислородом всего моего тела, всего организма. Курение разрушает мое здоровье и сокращает мне продолжительность жизни.

И потому все силы моей личности восстают против курения. Я ненавижу курение сильнейшей, лютой ненавистью, как злейшего, коварнейшего врага. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер, я безгранично владею собой. Я полностью управляю всем своим внешним поведением и всей деятельностью своего организма. Я чувствую себя в десять раз сильней, в сто раз сильней вредной привычки курения. И я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. У меня сильная воля и твердый характер. Я твердо знаю, что если бы все трудности обрушились на меня сразу и неожиданно, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я ничего не боюсь и смотрю миру в лицо, не боясь ничего. Среди всех житейских бурь и ураганов непоколебимо стою, как скала, о которую все сокрушается.

Я никогда не буду курить. Я чувствую себя в десять раз сильней, в сто раз сильней привычки к курению. Мой организм не переносит действия табачного дыма. Все силы организма восстают против курения. И табачный дым мне становится неприятен. Даже запах табака мне неприятен. И даже и вспоминать не хочу о курении. Одно воспоминание о курении вызывает у меня плохое самочувствие. Мой организм не переносит действия табачного дыма.

Я люблю жизнь, я хочу быть здоровым, крепким, энергичным человеком, и потому я никогда не буду курить. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня продолжать курение. Когда другие люди будут курить, то я не буду обращать на это ни малейшего

внимания, но если я сам закурю, то табачный дым будет отравлять мой организм, я буду кашлять и задыхаться от курения. От курения слабеет слух, слабеет зрение, слабеет память, курение ослабляет все мои умственные способности, разрушает мое здоровье. И потому я ненавижу курение, ненавижу, как коварнейшего своего врага. Я ненавижу курение сильнейшей, лютой, злобной ненавистью, как коварнейшего, подлейшего своего врага. Я никогда не буду курить, я чувствую в себе могучие силы, я чувствую себя в десять раз сильней, в сто раз сильней, я чувствую себя уже в тысячу раз сильней вредной привычки к курению. Я ненавижу курение сильнейшей, лютой, злобной ненавистью, как коварнейшего, подлейшего своего врага.

Никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я — человек сильный и смелый. Я все смею, все могу и ничего не боюсь. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания. Я не хочу курить, и потому от курения я буду кашлять и задыхаться, от курения будет возникать такой сильнейший зуд в носу, как будто нос начали сверлить тысячью сверл. От курения я буду кашлять и задыхаться. От курения меня мутит, тошнит, от курения я испытываю такой ад, какого и словами описать невозможно. Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные возможности для исполнения моего желания, на борьбу с этой вредной привычкой, и потому у меня нет потребности в курении. Мне даже вспоминать о курении противно. Мне даже вспоминать о курении противно. Даже запах табака мне неприятен. Мне очень неприятен запах табака. Я ненавижу запах табака. Я и вспоминать о нем не хочу. Я сильно ненавижу табак. Я ненавижу табак сильнейшей, лютой, злобной ненавистью. Я никогда не буду курить, и никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Я — человек сильный, у меня огромные духовные силы, сильная воля. Я чувствую себя в сто раз сильней, в тысячу раз сильней этой вредной привычки, и я никогда не буду курить. И никакие силы в мире не могут заставить меня курить. Курение ушло в прошлое. Курение целиком ушло в прошлое. Я и вспоминать о нем не хочу. Я теперь буду здороветь и крепнуть, я никогда не буду курить и с каждым днем, с каждым часом буду здороветь и крепнуть. Я победил курение, я в тысячу раз сильнее

курения. И все мое существо наполняется радостью победы над этой привычкой. И теперь весь мой организм оживает, я весь наполняюсь радостью жизни. В моей душе цветет весна, и солнечная радостная улыбка жизни наполняет все мое существо без остатка. У меня теперь прекрасное самочувствие и веселое, жизнерадостное настроение. Курение навсегда ушло в прошлое, и я теперь чувствую прилив новых сил. Я чувствую, как я весь здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой энергией. Я здоровею и крепну. Весь организм наполняется все новой и новой силой. И потому все тело мне кажется легким, невесомым, походка легкая, быстрая, хожу, будто на крыльях лечу, не чувствуя тяжести тела. Во всем теле приятная свежесть и бодрость, в голове светло, легко-легко, голова легкая, как невесомая. Я весь оживаю, все тело живет радостной, полнокровной здоровой жизнью. Я весь наполняюсь первозданным-несокрушимым здоровьем. Нервы крепкие-стальные. У меня сильная воля и твердый характер.

НА ОМОЛОЖЕНИЕ СЕРДЦА

Вновь родившаяся новая-новая здоровая, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в мое сердце. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает быстро-энергично, бурно-бурно развивающееся сердце. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает быстро-энергично, бурно-бурно развивающееся сердце.

Каждую секунду в сердце рождаются новые силы. Новые здоровые силы рождаются в сердце. А молодая кровь веселым-радостным, веселым-радостным потоком, веселым-радостным потоком промывает-промывает молодое сердце.

Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает новорожденное полное кровообращение внутри сердца. Сейчас-сейчас рождается новорожденно-полное, новорожденно-полное, новорожденно-свободное кровообращение внутри сердца. Кровь все более широким потоком, как река в половодье, кровь все более широким-широким-свободным потоком течет внутри сердца. Внутри сердца рождается

новорожденно-полное, новорожденно-полное, полное-свободное-веселое кровообращение. А кровь веселым-радостным стремительным-свободным-радостным потоком течет внутри сердца, промывает-промывает молодое сердце, вымывает-вымывает из сердца все соли, все шлаки, все продукты обмена. Новорожденная жизнь днем и ночью, постоянно промывает-промывает-промывает мое сердце, вымывает-вымывает из сердца все соли, все шлаки, все продукты обмена. Новорожденно-чистое, новорожденно-чистое рождается сердце. Новорожденно-чистое, новорожденно-чистое рождается сердце. Кровь несет сердцу в избытке прекрасное полноценное питание. Все, что сердцу нужно для жизни, работы, непрерывного омоложения, все кровь несет ему в избытке. В полном довольстве оживает-оживает, здоровеет-крепнет молодое сердце.

Богатырская сила рождается в сердце.

Новорожденная бурно развивающаяся жизнь вливается в сердце. Новорожденное быстрое развитие, новорожденное быстрое развитие вливается в сердце. Новорожденное быстрое развитие, новорожденное быстрое развитие вливается в сердце.

Новорожденная жизнь сейчас-сейчас рождает новорожденно-юное, быстро развивающееся, новорожденно-юное, быстро-бурно развивающееся сердце. С каждой секундой в сердце рождаются новые силы. Здоровые силы рождаются в сердце. Новорожденная жизнь рождает богатырское могучее молодое сердце, несокрушимо сильное, несокрушимо крепкое молодое сердце. Новорожденная жизнь рождает полнокровную-полнокровную здоровую жизнь сердца. Полнокровной-полнокровной веселой-радостной здоровой жизнью живет молодое сердце. Новорожденная жизнь рождает новорожденно-юное, новорожденно-юное, бурно развивающееся здоровое-здоровое нетронутое сердце. Новорожденная жизнь рождает бурно-бурно развивающееся новорожденно-юное, здоровое-здоровое нетронутое сердце. Мое новорожденно-юное, новорожденно-юное здоровое нетронутое сердце.

Новорожденная жизнь рождает идеально правильную, идеально правильную работу сердца. Новорожденная жизнь рождает идеально правильную, идеально правильную работу сердца. Рождается здоровый правильный ритмичный

пульс семьдесят два, семьдесят два удара пульса в минуту. Все удары пульса одинаковой нормальной силы молодого сердца. Все промежутки времени между ударами пульса одинаковы. Идеально правильно, идеально правильно, ритмично работает сердце. С огромной, с колоссальной устойчивостью идеально правильно работает сердце. С огромной, колоссальной устойчивостью идеально правильно, идеально правильно работает сердце. Здоровый правильный ритмичный пульс: семьдесят два, семьдесят два удара в минуту.

Новорожденная жизнь рождает новорожденно-юное сильное могучее веселое сердце. Юное-молодое-юное, новорожденно-чистое сильное сердце звонкое-звонкое. Новорожденная жизнь рождает громкое-звонкое, громкое-звонкое юное сердце. Новорожденно-юное, громкое-звонкое юное сердце. Тоны сердца высокие, громкие-звонкие. Тоны сердца высокие, высокие, звонкие-громкие.

С колоссальной устойчивостью сохраняет сердце идеально правильную работу. Новорожденная жизнь рождает пульс полный, сильного наполнения, пульс полный, сильного наполнения.

Во всей сердечно-сосудистой системе здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут молодые нервы.

Новорожденная жизнь наполняет всю мою сердечно-сосудистую систему. Вся сердечно-сосудистая система сейчас-сейчас рождается новорожденно свежая, новорожденно свежая. Все кровеносные сосуды рождаются новорожденно свежие, эластичные-упругие, эластичные-упругие. Вся сердечно-сосудистая система рождается новорожденно свежая, новорожденно свежая, энергичная-сильная. Вся сердечно-сосудистая система рождается новорожденно исправная, идеально исправная. Идеально исправная вся сердечно-сосудистая система. Во всем теле быстрое-веселое, полное-веселое кровообращение. Во всем теле полное-веселое, новорожденно полное, полное-веселое кровообращение. Все тело живет веселой радостной счастливой жизнью, веселой радостной здоровой жизнью, полнокровной здоровой жизнью живет молодое сердце.

Иду — птицей на крыльях лечу, сердце ярко чувствует свою удаль молодецкую, сердце ярко чувствует свою силу богатырскую.

И через десять лет, и в сто лет у меня будет несокрушимо здоровое, несокрушимо крепкое, богатырское могучее молодое сердце.

С каждой секундой здоровеет-крепнет молодое сердце. С каждой секундой в сердце рождаются новые-новые здоровые силы. Богатырская сила рождается в сердце. Новорожденная жизнь рождает сердце огромной-колоссальной силы. Бегу — птицей на крыльях лечу, сердце ярко чувствует свою удаль молодецкую, сердце ярко чувствует свою силу богатырскую.

И через десять лет, и в сто лет у меня будет молодое здоровое крепкое сердце.

Весело-радостно оживает-оживает, здоровеет-крепнет молодое сердце. Веселое-веселое здоровое сердце, веселое-веселое счастливое сердце, веселое-веселое-хохочущее сердце, веселое-веселое-хохочущее сердце.

В области сердца легко-спокойно, легко-спокойно в области сердца. В области сердца все нервы здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут. Вся область сердца рождается легкая-легкая, легкая-невесомая, как будто вся область сердца исчезла в пространстве. На сердце так легко-хорошо, как никогда раньше не было. Вся область сердца легкая-легкая, легкая-невесомая.

Все тело молодое-сильное, богатырски сильное, молодое тело легкое, как пушинка. Иду — птицей на крыльях лечу, иду — птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою удаль молодецкую, ярко чувствую свою силу богатырскую.

НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЕРЕЕДАНИЯ

Вновь родившаяся новая-новая животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову, новорожденная жизнь наполняет мою голову. Новорожденная жизнь животворит, навсегда рождает новую-новую здоровую крепкую голову, и я раз навсегда отключаюсь от еды. Я раз навсегда забываю про еду. И как все другие люди ем что попало, что придется, то и ем. Мне совершенно все равно, что поесть, лишь бы я была сыта. Я — человек здоровый и отношусь к еде, как здоровый человек. Мне совершенно все равно что поесть, совершенно все равно. Я отношусь к еде, как к способу сохранить жизнь и больше ничего. И

мне совершенно все равно что поесть. Я раз навсегда отключилась от еды, раз навсегда забыла про еду и ем только тогда, когда действительная потребность в еде, сильный аппетит говорит мне о том, что организм действительно нуждается в пище. Я — человек здоровый, абсолютно здоровый. У меня абсолютно здоровые мысли, абсолютно здоровые мысли. В мою психику, в мои нервы вливается здоровая-здоровая крепость. И я думаю о еде не больше, чем все другие здоровые люди. Если захочется что-нибудь особенное покушать, ну я покушаю, но я не придаю этому никакого значения, абсолютно никакого значения.

Я навсегда-навсегда полностью отключилась от всех внутренних органов. Все внутренние органы работают независимо от меня, полностью автоматически, абсолютно автоматически, автономно работают все внутренние органы независимо от меня, самостоятельно, полностью автоматически. Я раз навсегда отключилась от всех внутренних органов. Я смело-уверенно раз навсегда отключилась от всех внутренних органов. Я смело-уверенно навсегда забыла про внутренние органы. Все внутренние органы перестали для меня существовать. Я раз навсегда забыла про внутренние органы. Полностью навсегда отключалась от внутренних органов. Все внутренние органы работают независимо от моей воли, независимо от меня, автоматически, полностью автоматически-самостоятельно работают все мои внутренние органы.

Я — человек здоровый, с крепкими здоровыми нервами. Я — человек здоровой крепкой психики. В мою психику — в нервы, в психику — в нервы вливается здоровая крепость. Здоровая новорожденная крепость вливается во все мои нервы. Я раз навсегда отключилась от еды, отключилась от всех внутренних органов, и думаю о еде не больше, чем все здоровые крепкие люди. Животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову, новорожденная жизнь рождает новую-новую здоровую крепкую голову, рождает новые здоровые мысли.

Я полностью подавляю ненавистную излишнюю потребность в еде. Я ем для того, чтобы жить, работать, здороветь и крепнуть, а лишней еды, отяжеляющей мое тело, мне вовсе не нужно. Как только я чувствую, что я уже съела достаточно, я тотчас же прекращаю еду. Я начисто подавляю излишнюю жажду к еде. Я беспощадно подав-

ляю излишнюю жажду к еде. Излишнюю жажду к еде я ненавижу сильнейшей лютой ненавистью. Я ненавижу излишнюю потребность в еде, ненавижу сильнейшей лютой злобной ненавистью излишнюю потребность в еде. Я полностью подавляю излишнюю потребность в еде. Я ем только для того, чтобы здороветь и крепнуть, весело жить и работать.

Вновь родившаяся новая животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову, во все мозговые механизмы управления едой вливается новорожденная сила. Во все механизмы управления едой вливается новорожденная сила. Во все механизмы головного-спинного мозга вливается новорожденная сила. Все нервные механизмы головного мозга рождаются сильные-сильные, новорожденно-сильные, энергичные-сильные. Все нервные механизмы головного мозга, управляющие едой, управляющие потребностью в еде, рождаются энергичные-сильные, энергичные-сильные. Во все мозговые механизмы управления едой вливается новорожденная сила. Сила могучая, новорожденная сила вливается во все нервные механизмы головного мозга, обеспечивающие нормальное питание. Как только я покушала, я сразу полностью отключаюсь от еды, сразу начисто забываю о еде до тех пор, пока меня не заставит вспомнить о еде сильный голод. Только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде. Я стараюсь это до конца понять, до конца осмыслить: только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде. Как покушала — сразу полностью отключаюсь от еды, начисто забываю о еде. Меня может заставить вспомнить о еде только сильный голод. Кушаю я столько, сколько требует организм для процесса оздоровления и энергичной работы. Как только я почувствовала, что я съела достаточно, я тотчас же прекращаю еду. Я способна прекратить еду даже с самого вкусного варенья. Во все механизмы, связанные с управлением едой, в механизмы головного мозга вливается огромная могучая новорожденная сила. Сила-сила новорожденная вливается в мозговые механизмы управления едой. Сила новорожденная вливается во все нервные мозговые механизмы управления едой. Быстро-быстро развивается способность управлять потребностью в еде. Быстро развивается способность управлять своими мыслями о еде. Во все нервные механизмы головного мозга

управления едой вливается огромная могучая новорожденная сила, быстро-быстро развивается способность управлять едой. Вспомнить о еде меня может заставить только сильный голод. Вспомнить о еде меня может заставить только сильный голод. Вспомнить о еде меня может заставить только сильный голод. Как покушала — полностью отключилась от еды, сразу полностью отключилась от еды, сразу начисто забываю про еду до тех пор, пока сильный голод не заставит меня подумать о том, что надо покушать. Я ем только для того, чтобы обеспечить здоровеющий развивающийся организм полноценным питанием. Как только я почувствовала, что я съела достаточно, я тут же сразу полностью отключаюсь от еды, прекращаю еду, полностью отключаюсь от еды, тут же начисто забываю про еду, пока сильный голод не заставит меня вспомнить о еде.

Я здоровею-крепну. В головной-спинной мозг, во все мои нервы вливается животворящая новорожденная сила. Огромная могучая новорожденная сила вливается в головной-спинной мозг, во все мои нервы. Быстрое-быстрое, новорожденное быстрое развитие вливается в мою голову. Во все нервные механизмы головного мозга вливается быстрое-быстрое, новорожденное быстрое развитие. Весь головной-спинной мозг становится сильней-энергичней, сильней-энергичней. Каждую секунду рождается новая запасная сила головного-спинного мозга. Каждую секунду рождается новая здоровая запасная сила головного-спинного мозга. Головной-спинной мозг может управлять деятельностью всего организма с большим-огромным запасом надежности-прочности. С каждой секундой увеличивается-увеличивается запасная сила головного-спинного мозга. Новорожденная жизнь рождает головной-спинной мозг огромной-колоссальной силы. Головной-спинной мозг с огромной-колоссальной устойчивостью идеально правильно управляет работой всех внутренних органов. Все внутренние органы с огромным запасом надежности работают идеально правильно, идеально правильно выполняют в организме все свои функции. Во всем теле огромная сила жизни бьет ключом. Во всем моем молодом прекрасном теле огромная колоссальная сила жизни бьет ключом.

Быстро-быстро развивающаяся животворящая новорожденная жизнь вливается во все механизмы головного моз-

га. Быстро-быстро развивающаяся животворящая новорожденная жизнь вливается во все механизмы головного мозга. В нервные механизмы управления едой, в нервные механизмы управления едой, управления потребностью в еде, в нервные механизмы управления аппетитом, во все нервные механизмы головного мозга, обеспечивающие управление питанием, снабжения организма полноценным питанием вливается вновь родившаяся новая-новая здоровая животворящая новорожденная жизнь. Во все механизмы управления снабжением организма полноценным питанием вливается новорожденная сила. Огромная могучая новорожденная сила вливается во все механизмы головного мозга, обеспечивающие нормальное здоровое снабжение организма полноценным питанием. Во все мозговые механизмы управления едой вливается огромная могучая новорожденная сила, быстро-быстро развивается способность управления мыслями о еде, быстро-быстро развивается способность управления мыслями о еде. Как поела, тут же сразу начисто забыла о еде, полностью отключаюсь от еды до тех пор, пока сильный голод не заставит меня вспомнить о еде. Только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде. До тех пор пока не возникает сильного голода, я абсолютно равнодушно смотрю на все продукты питания, на продуктовые магазины. На самые вкусные вещи смотрю абсолютно равнодушно, вижу их, а о них совершенно не думаю, не имею о еде ни малейшей мысли. Только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде. Как только я чувствую, что я покушала достаточно, что организм получил достаточно полноценного питания, — я тут же прекращаю еду, какой бы вкусной она ни казалась, тут же сразу полностью отключаюсь от еды и начисто забываю о еде, начисто выключаю из памяти еду, полностью отключаюсь от еды до тех пор, пока сильный голод не заставит меня вспомнить о еде. Только сильный голод, только сильный голод может заставить меня вспомнить о еде. Все мозговые механизмы, связанные с обеспечением всего организма полноценным питанием, работают идеально правильно, абсолютно правильно. И потому я никогда не думаю о еде до тех пор, пока сильный голод не заставит меня вспомнить о еде. Я безгранично полностью управляю питанием, полностью управляю потребностью в еде и могу прекратить еду и

любой момент, как только я почувствую, что съела достаточно и уже обеспечила организм полноценным питанием. Как только почувствую, что я уже обеспечила организм полноценным питанием, я тут же сразу прекращаю еду, какой бы вкусной она ни показалась. Даже самое вкусное варенье я в любой момент могу прекратить есть, как только почувствую, что организм уже получил достаточно питания. Я полностью безгранично управляю едой, управляю потребностью в еде. Все мозговые механизмы, связанные с обеспечением всего организма полноценным питанием, работают идеально правильно, энергично правильно, идеально правильно.

Вся система пищеварения работает идеально правильно, абсолютно правильно. Здоровый, сильный-энергичный желудок, энергичный-сильный крепкий кишечник. Поджелудочная железа работает энергично-правильно, идеально правильно выполняет в организме все свои функции. Новорожденно-чистая, энергичная-сильная печень идеально правильно выполняет в организме все свои функции. Вся система пищеварения работает идеально правильно, абсолютно правильно. Вся система пищеварения работает идеально правильно, абсолютно правильно. Головной-спинной мозг идеально правильно, с огромной, с колоссальной устойчивостью идеально-идеально правильно управляет работой всей системы пищеварения.

Быстро-энергично развивается способность управлять своим состоянием, управлять всем своим поведением. В механизм воли, в механизм управления своим состоянием вливается животворящая новорожденная сила. Огромная могучая животворящая новорожденная сила-сила-сила новорожденная вливается во все мозговые механизмы управления своим состоянием. Быстро-быстро развивается способность управлять своим состоянием, быстро развивается способность управлять своим состоянием.

Весь лишний жир во мне быстро-быстро сгорает-сгорает до полного исчезновения, рождается новорожденно-юная стройная легкая фигура, рождается тонкая юная девичья талия, рождается новорожденно-юное девичье телосложение. Рождается легкая-быстрая девичья походка, иду — как на крыльях лечу, не чувствуя тяжести тела.

По закону материализации усвоенного настроя я прихожу в полное соответствие с усвоенным настроем, и по-

тому и через тридцать лет, и в сто лет у меня будет новорожденно-юное девичье телосложение, стройная юная фигура, тонкая юная талия. И это наполняет меня радостью жизни, рождаются веселые-веселые-счастливые глаза, вся душа поет от счастья, от радости жизни, а жизнь так изумительно прекрасна!

НА ДОЛГОЛЕТИЕ

(первый вариант)

Я — человек молодой-здоровый-энергичный, я продолжаю здороветь, молодеть и крепнуть сквозь все трудности жизни. Все мои наследственные механизмы полностью превратились в наследственные механизмы молодого-здорового человека, которому по наследству передано постоянное-непрерывное омоложение, постоянное-непрерывное полное соответствие юному 17—20-летнему возрасту. И все мои наследственные механизмы непрерывно омолаживают меня и приводят меня в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом.

Все кровеносные сосуды от темени до кончиков пальцев рук и ног во всем теле равномерно, постоянно раскрыты, полностью раскрыты по всей своей длине, во всем теле свободное, абсолютно свободное кровообращение. И все кровеносные сосуды в костном мозгу во всех костях тела вечно полностью открыты по всей своей длине. В костном мозгу во всех костях тела свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя здоровая-молодая кровь вечным, быстрым потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри костного мозга, во всех костях тела и постоянно-непрерывно промывает костный мозг во всех костях тела.

Моя молодая-здоровая кровь все лучше и лучше питает костный мозг во всех костях тела и наполняет костный мозг все большей и большей молодой энергией, и восстанавливает первозданную-юную свежесть костного мозга во всех костях тела. Постоянно-непрерывно, днем и ночью молодеет костный мозг во всех костях тела, восстанавливает свою первозданную-юную свежесть, наполняется все большей и большей молодой энергией, работает все

более и более энергично и вырабатывает все более молодую, все более энергичную-здоровую кровь.

Образно говоря, костный мозг вырабатывает все более молодую-юную, все более энергичную-здоровую, горячую кровь.

Молодеет костный мозг во всех костях тела и вырабатывает все более энергичную, все более молодую-здоровую-юную кровь.

А вечно молодеющая юная-здоровая кровь вечным быстрым-непрерывным потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам моего тела и непрерывно омолаживает все кровеносные сосуды и само сердце, омолаживает все тело и постоянно-непрерывно приводит меня в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом.

Головной-спинной мозг молодеет быстрей других систем организма. Эта особенность развития также передана мне по наследству. Головной-спинной мозг непрерывно, все быстрей и быстрей накапливает молодую жизненную энергию и все сильней и энергичней приказывает всему телу, всем внутренним органам накапливать молодую жизненную энергию, молодеет головной-спинной мозг и оказывает могучее омолаживающее влияние на все органы, на все ткани, на все мое тело.

Таким образом, меня постоянно-непрерывно омолаживают могучие силы: все наследственные механизмы, вечно молодеющая кровь и вечно молодеющий головной-спинной мозг. Эти три могучие силы постоянно-непрерывно приводят меня в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом, и поэтому и через десять лет, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет я внешне буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 лет.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. И через двадцать, и через пятьдесят лет я внешне буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет.

Мне по наследству передано постоянное-непрерывное омоложение, постоянное-непрерывное соответствие с юным 17-летним возрастом. Это постоянное-непрерывное самосовершенствование, омоложение и развитие всех умственных и физических сил будет продолжаться постоянно-непрерывно днем и ночью, в течение долгих десяти-

летий до ста лет и больше, в течение долгих столетий дальше и дальше.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Меня постоянно-непрерывно омолаживают три мощные силы: наследственные механизмы, вечно молодеющая кровь и вечно молодеющий головной-спинной мозг. Эти могучие омолаживающие меня силы в десять раз сильней, в сто раз сильней всех вредных влияний внешней среды, и потому сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь все разговоры людей о болезнях, сквозь болезни и смерть окружающих людей я буду продолжать здороветь и крепнуть. Сквозь многочисленные поколения собственного потомства я буду продолжать здороветь, молодеть и крепнуть.

Я твердо знаю, что все рассуждения людей о кратковременности человеческой жизни и смерти не имеют ко мне никакого отношения. Людям еще ничего не известно о закономерностях развития и долголетии человека, который упорнейшим образом настраивает себя на долголетнюю жизнь. И потому все рассуждения людей о кратковременности человеческой жизни по отношению ко мне совершенно ложны, не соответствуют действительности. Я буду упорнейшим образом настраивать организм на все более и более долголетнюю жизнь, на непрерывное омоложение, на непрерывное развитие всех умственных и физических способностей.

В силу своей природы организм стремится к жизни, к здоровью. И потому моя работа над собой полностью совпадает со стремлением организма, с природным стремлением организма к жизни, здоровью. И потому весь организм будет постоянно мобилизовывать все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрого и точного исполнения всего того, что я буду говорить о себе. И потому все, что я буду говорить о себе, будет обязательно, неизбежно, с железной необходимостью реализовываться в жизни. Все будет, как в сказке «По щучьему велению», превращаться в действительность.

Я упорнейшим образом усваиваю представление о себе, как о человеке вечно молодом, вечно юном, как о человеке, который постоянно-непрерывно совершенствуется, как о человеке, у которого непрерывно развиваются все умственные и физические способности.

По закону материализации представления человека о себе это представление неизбежно, с железной необходимостью будет реализовываться, и я действительно буду превращаться в молодого-юного-энергичного человека и внешне буду выглядеть так, как обычно люди могут выглядеть только в 17—20 лет.

Я буду упорнейшим образом учиться подавлять все свои сомнения в том, что я действительно молодею, здоровею и крепну сквозь все трудности жизни.

Чтобы организм понял, что я от него требую, я стараюсь как можно ярче представить себя молодым-юным, полным сил и энергии, таким, как обычные люди бывают в 17—20 лет.

Молодое-юное тело белоснежно-светлое, с ярким здоровым румянцем, губы ярко-красные, как маки, щеки полные, круглые с ярким здоровым румянцем, молодые-юные глаза, юные-волевые глаза, белки глаз ярко-светлые, блестящие, глаза блестящие, лучистые, красивые юные глаза. Волосы на голове густые, густые, крепкие, крепкие, волосы на голове красивого природного цвета стеной стоят на голове. Все тело крепкое, упругое, как из сплошной резины, не ущипнешь, в складку не соберешь. Все тело мое гладкое, отшлифованное, молодое-юное тело с красивым розовым оттенком.

Я полнокровный энергичный молодой человек и внешне выгляжу так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет.

Весь мой организм постоянно-непрерывно поддерживает полную боевую готовность к преодолению всех вредных влияний внешней среды. Внутренняя устойчивость в деятельности организма в десять раз сильней, в сто раз сильней всех вредных влияний внешней среды. И потому сквозь все вредные влияния внешней среды я буду здороветь, молодеть и крепнуть.

Все кровеносные сосуды внутри головного мозга, в коже головы, лица и шеи, в костях черепа, во всей голове насквозь, все кровеносные сосуды вечно-постоянно полностью раскрыты по всей своей длине. Во всей голове насквозь свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам головы и постоянно-вечно начисто про-

мывает головной мозг и все лучше и лучше питает все ткани головы. Моя вечно молодеющая, юная-здоровая кровь несет в избытке полноценное питание всем тканям головы и омолаживает всю голову. Кровь все лучше, лучше питает кожу головы, лица и шеи. Кожа на голове становится все более эластичной и упругой. Кожа на голове оживает и оживляет волосы. Все волосы на голове оживают, непрерывно-постоянно восстанавливают свой красивый природный цвет. Волосы на голове густые, густые, крепкие, крепкие, красивого природного цвета. Кожа на лице и шее белоснежно-светлая с ярким здоровым румянцем. Лицо гладкое, отшлифованное, лицо гладкое, отшлифованное. На подбородке, на горле кожа крепко спаяна с упругим телом. Кожа с телом монолитна. Все тело на лице, на шее крепкое-упругое, не ущипнешь, в складку не соберешь. Румянец во все щеки с каждым днем становится все ярче и ярче. Все тело молодое, юное, белоснежно-светлое, с красивым здоровым румянцем.

Все кровеносные сосуды внутри головного мозга полностью раскрыты по всей своей длине. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри головного мозга и постоянно-вечно начисто промывает головной мозг, восстанавливает первозданную-юную свежесть головного мозга, омолаживает головной мозг, наполняет все нервные клетки головного мозга все большей и большей молодой жизненной энергией. Молодеет головной мозг. Все нервные клетки головного мозга непрерывно увеличивают свои энергетические ресурсы, и мои умственные способности продолжают все быстрей и быстрей развиваться. Мое мышление становится все более быстрым, все более активным. Память становится все более яркой и твердой. Внимание становится все более сильным, все более устойчивым. Я постоянно-непрерывно контролирую каждый свой поступок, каждое свое движение и все ярко, твердо запоминаю и никогда ничего не ищу, как многие другие люди. Все мои музыкальные способности продолжают энергично быстро развиваться. Все органы чувств наполняются все большей и большей молодой жизненной силой. Зрение становится все более сильным и острым. Я могу читать книжный текст целыми часами напролет, и в области глаз сохраняется приятная легкость и спокойствие.

Слух становится все более и более тонким. С каждым днем улучшается слух на высокие звуки, с каждым днем я слышу все более и более высокие звуки. Зрение становится все более сильным, все более острым. Слух становится все более тонким. Все органы чувств наполняются все большей и большей молодой жизненной энергией. Все мои умственные способности продолжают энергично быстро развиваться и будут продолжать развиваться в течение долгих десятилетий, в течение долгих столетий до трехсот лет и больше.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью раскрыты по всей своей длине. И моя вечно молодеющая юная-здоровая кровь вечным-быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри самого сердца и постоянно-вечно, начисто промывает сердце, и все лучше и лучше питает сердце, и сердце нежится в чистоте и довольстве, отдыхает молодое сердце. Все мышцы сердца становятся все более и более сильными, все более звонкими. И потому тоны сердца молодые-юные, чистые, нормальной высоты, нормальной громкости.

Молодое-юное, здоровое, крепнущее сердце. У меня молодое-здоровое, богатырское сердце. А вечно молодеющая кровь непрерывно омолаживает сердце, восстанавливает первозданную-юную свежесть сердца. В сердце рождается юная-энергичная жизнь. Развиваются в моем сердце все новые молодые-юные силы. С каждым днем, с каждым часом здоровеет-крепнет сердце.

Здоровый румянец во все щеки становится все ярче и ярче. Молодеющее-здоровеющее-крепнущее сердце. У меня богатырское молодое сердце. Молодое-богатырское-здоровое сердце с огромной силой гонит кровь по всему телу и наполняет меня все новой и новой молодой жизненной энергией.

Все тело кажется легким, невесомым, походка легкая, быстрая. Хожу как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Я весь наполняюсь все новыми и новыми молодыми жизненными силами, все новой и новой молодой жизненной энергией. Все нервные клетки головного-спинного мозга все быстрей и быстрей увеличивают свои энергетические ресурсы, непрерывно увеличивается устойчивость всей нервной системы. Головной-спинной мозг все более

энергично управляет жизнью молодого-здорового тела.

Головной-спинной мозг накапливает молодую жизненную энергию. Все мои наследственные механизмы непрерывно омолаживают и приводят меня в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом. Непрерывно молодеющий головной мозг оказывает могучее омолаживающее влияние на все тело. Головной-спинной мозг молодеет быстрей всех других систем организма и оказывает могучее омолаживающее влияние на все тело, на все внутренние органы.

Молодеет-здоровеет кровь. Костный мозг во всех костях тела вырабатывает все более энергичную, все более молодую-здоровую кровь. Вечно молодеющая юная-здоровая кровь вечным-быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам моего тела от темени до кончиков пальцев рук и ног и непрерывно омолаживает меня. И все эти три могучие силы: наследственные механизмы, молодеющий головной-спинной мозг и молодеющая кровь — непрерывно приводят меня в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом. И потому и через пять, и через десять, и через двадцать лет я буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Я постоянно-непрерывно молодею, здоровею и крепну и прихожу в полное соответствие с юным 17—20-летним возрастом, и потому через десять и через двадцать лет я буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет. Я сейчас постараюсь упорнейшим образом научиться преодолевать все свои сомнения в том, что и через десять, и через двадцать лет я внешне буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет. Я сейчас постараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. И через десять, и через двадцать лет я буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет. И сейчас постараюсь еще упорней, искренней научиться полностью преодолевать абсолютно все свои сомнения в том, что и через десять, и через двадцать лет я буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 юных лет. Непрерывно, днем и ночью я здоровею, молодею и крепну. Здоровеет, крепнет мое сердце. Румянец во все щеки

становится все ярче и ярче, непрерывно увеличивается запасная энергия, увеличивается запасная мощность сердца, и при надобности сердце может работать с огромной мощностью. И потому я, сохраняя усиленное, но ровное дыхание, могу бежать или быстрым шагом идти целыми часами напролет. И могу целыми часами напролет выполнять тяжелейшую физическую работу, сохраняя прекрасное самочувствие, веселое жизнерадостное настроение и нормальный устойчиво-ритмичный пульс.

Здоровеет, крепнет сердце, непрерывно увеличивается запасная резервная мощность сердца. Румянец во все щеки становится все ярче и ярче, молодое-богатырское-здоровое сердце легко-шутя с молодецкой удалью, с огромной силой гонит кровь по всему телу и наполняет меня все новой и новой молодой энергией. Головной-спинной мозг все сильней и энергичней управляет жизнью тела, все энергичней усиливает все системы организма. Я весь наполняюсь радостной энергией весеннего солнца. Все тело живет и дышит легко-свободно, живет радостной-полнокровной жизнью. Все внутренние органы работают энергично-радостно. Все тело живет и дышит легко-свободно, все тело живет все более и более энергичной-молодой жизнью. Я весь наполняюсь все большей и большей молодой жизненной энергией. Энергия бьет ключом, все время хочется что-нибудь делать, работать. Непрерывно повышается внутренняя устойчивость деятельности всего организма, непрерывно повышается внутренняя устойчивость деятельности всего организма.

Непрерывно повышается устойчивость всей нервной системы. И благодаря этому все более устойчивым становится мое прекрасное самочувствие, все более устойчивым становится мое прекрасное-веселое-жизнерадостное настроение. Я вновь наполняюсь радостью жизни. С каждым днем я становлюсь человеком все более веселым, все более жизнерадостным. Непрерывно развивается моя воля, крепнут мои духовные силы. С каждым днем я становлюсь человеком все более и более сильной воли. И те трудности и препятствия, которые раньше мне казались непреодолимыми, теперь кажутся мне вполне посильными. Я становлюсь способным преодолевать самые большие трудности и препятствия в жизни, которые раньше мне казались непосильными.

Непрерывно усиливается моя воля, растут мои возможности. Все энергичней и быстрей развиваются все мои умственные и физические способности. Все органы чувств наполняются все большей и большей молодой-юной энергией. Я весь здоровею и крепну. Я все ярче и отчетливей чувствую, что я весь здоровею, молодею и крепну, и это наполняет все мое существо торжеством молодой-юной жизни. Я весь наполняюсь радостным, победным торжеством молодой-юной жизни. В моей душе цветет весна, и солнечная радостная улыбка жизни наполняет всю мою душу.

Я весь здоровею, молодею и крепну. Я молодой и сильный, здоровый и крепкий; непрерывно увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. Я становлюсь все более здоровым и все более долголетним человеком.

НА ДОЛГОЛЕТИЕ

(второй вариант)

Сейчас я постараюсь усвоить, очень ярко и твердо усвоить представление о себе как о человеке вечно юном-молодом, вечно энергично развивающемся.

Я сейчас постараюсь упорнейшим образом учиться подавлять, начисто подавить абсолютно все свои сомнения в том, что я буду развиваться в течение всего того времени, в которое я могу проникнуть своей мыслью, и буду продолжать здороветь, молодеть и крепнуть в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение долгих столетий до трехсот лет и больше. Я буду стараться как можно ярче представлять, о чем идет речь, как можно глубже вникать в сущность омоложения и не допущу ни одной посторонней мысли во время усвоения представления о себе, как о человеке вечно молодом, вечно юном. Сейчас весь организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрого и точного исполнения нового представления о себе, всего того, что я сейчас буду говорить. Мое стремление к вечной молодости, вечной юности совпадает со стремлением организма к жизни. Поэтому организм будет сейчас мобилизовывать все свои

силы, все свои безграничные резервы для максимально быстрого, полного исполнения всего того, что я буду говорить о себе. И потому все обязательно, неизбежно будет точно так, как я говорю. И усвоенное мной представление о себе, как о человеке вечно молодом, вечно юном, вечно развивающемся, материализуется. Я действительно буду продолжать здороветь, молодеть и крепнуть в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение долгих столетий до трехсот лет и больше.

Сейчас я стараюсь как можно ярче представлять, о чем идет речь. Все мои наследственные механизмы полностью превратились в наследственные механизмы молодого-юного 17-летнего здорового человека, которому по наследству передано вечное соответствие тому состоянию, в котором обычные люди бывают только в 17 юных лет. Все мои наследственные механизмы во всех системах организма, во всех органах, во всех клетках тела полностью превратились в наследственные механизмы молодого-юного 17-летнего человека, которому по наследству передано вечное развитие, вечное совершенствование, вечная юность, вечное соответствие юному 17-летнему возрасту. Я буду продолжать совершенствоваться, буду продолжать совершенствовать свое телосложение, буду развивать все умственные и физические силы. Я буду становиться все более умным, все более знающим, все более мудрым человеком, и в то же время я буду становиться все более юным, все более красивым, все более прекрасным молодым человеком. Практически это — то же самое, как если бы все люди в моем роду в течение многих миллионов лет обладали вечной молодостью, вечной юностью, вечным самосовершенствованием и развитием. Эта особенность развития передалась мне по наследству через прочнейшую, точнейшую наследственность.

Если людей в моем роду поставить рядом: одному 17 лет, другому 80, третьему 200, четвертому — 300 и т. д. и понимающего в этом человека спросить: «Кому из них 17 лет?», то этот человек скажет, что 17 лет как раз тому, кому на самом деле больше всего лет, потому что он выглядит более юным, более красивым, прекрасным, с более красивой юношеской фигурой.

Все мои наследственные механизмы полностью превратились в наследственные механизмы юного прекрасно-

го 17-летнего здорового человека, которому по наследству передана вечная молодость, вечная юность, вечное совершенствование, вечное развитие. И все наследственные механизмы теперь постоянно-вечно омолаживают меня и приводят меня в полное соответствие с тем состоянием, в котором обычные люди бывают только в 17 юных лет.

Мне по наследству передано более быстрое омоложение головного-спинного мозга по сравнению со всеми другими системами организма. Головной-спинной мозг молодеет быстрей всех других систем организма и потому оказывает могучее омолаживающее влияние на все тело, на все внутренние органы, на все другие системы организма. Мне передано по наследству также более быстрое омоложение всей головы в целом по сравнению с другими частями тела. И потому лицо, вся голова в целом у меня молодеет быстрей других частей тела и выглядит всегда моложе остального тела.

Костный мозг постоянно-вечно молодеет, восстанавливает первозданную-юную свежесть и вырабатывает все больше и больше эритроцитов, вырабатывает все более энергичную, все более горячую-здоровую юную кровь. Идет непрерывное-вечное омоложение костного мозга и крови. И вечно молодеющая-здоровая кровь вечным быстрым-непрерывным потоком течет по всем кровеносным сосудам от темени до кончиков пальцев рук и ног и постоянно-вечно омолаживает все тело и приводит меня в полное соответствие с юным 17-летним возрастом.

Таким образом, меня постоянно-непрерывно, днем и ночью омолаживают три могучие силы: наследственные механизмы, головной-спинной мозг и вечно молодеющая-здоровая кровь. Эти могучие силы в десять раз сильней, в сто раз сильней всех вредоносных влияний внешней среды, всех трудностей и невзгод жизни. И потому сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь все трудности и невзгоды жизни я буду продолжать все более быстро, все более энергично здороветь, молодеть и крепнуть, и все более энергично будет продолжать развиваться во мне молодая-юная-энергичная жизнь. Сквозь все трудности и невзгоды жизни, сквозь все вредоносные влияния внешней среды я буду продолжать здороветь, молодеть и будут продолжать развиваться все мои умственные и физические способности.

Все кровеносные сосуды от темени до кончиков пальцев рук и ног вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком наполняет все тело все новой и новой энергией. Все кровеносные сосуды в костном мозгу, во всех костях тела также постоянно-вечно-полностью открыты по всей своей длине. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри костного мозга во всех костях тела и постоянно-вечно начисто промывает костный мозг во всех костях тела, наполняет костный мозг все новой и новой юной энергией. Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Все кровеносные сосуды внутри костного мозга во всех костях тела вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. В костном мозгу во всех костях тела вечно свободное, абсолютно свободное кровообращение. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри костного мозга во всех костях тела и постоянно-вечно начисто промывает костный мозг и все лучше и лучше его питает и наполняет костный мозг все новой и новой юной энергией жизни. Костный мозг непрерывно молодеет, восстанавливает первозданную-юную свежесть, наполняется энергией солнца и работает все более и более энергично и вырабатывает все больше и больше эритроцитов, работает все более и более энергично и вырабатывает все больше и больше эритроцитов, вырабатывает все более юную, все более энергичную-здоровую кровь. В костном мозгу рождается новорожденная-первозданная юная-здоровая жизнь колоссальной жизненной энергии. Весь организм работает с огромной мощностью для обеспечения энергичной работы костного мозга. Все эндокринные железы вырабатывают все больше и больше гормонов, которые активизируют работу костного мозга.

Головной-спинной мозг все энергичней и сильней управляет работой костного мозга. И костный мозг работает все более и более энергично и все более энергично и быстро вырабатывает все большее и большее количество эритроцитов. Сказочно быстро повышается количество гемоглобина в моей крови. Кровь становится все более энергич-

ной, наполненной все большей и большей жизненной энергией, жизненной силой и все быстрей и быстрей омолаживает все тело и все быстрей и быстрей приводит меня в полное соответствие с юным 17-летним возрастом.

Головной-спинной мозг все сильней и энергичней управляет работой костного мозга. Головной-спинной мозг накапливает могучие силы для более сильного управления, более энергичного управления работой костного мозга. Непрерывно, днем и ночью головной-спинной мозг все сильней и энергичней управляет работой костного мозга. Все железы внутренней секреции, вся эндокринная система вырабатывают все больше и больше гормонов, которые активизируют работу костного мозга. Костный мозг наполняется все большей и большей юной энергией. Во всех костях тела в костном мозгу рождается новорожденная-юная жизнь колоссальной жизненной энергии. Костный мозг все быстрей и энергичней вырабатывает эритроциты. Вместо одного эритроцита, который он вырабатывал раньше, он теперь вырабатывает десять эритроцитов, сто эритроцитов и работает в сто раз энергичней, чем раньше. Сказочно быстро увеличивается количество гемоглобина в моей крови. Я становлюсь с каждой секундой, с каждым мгновением все более и более полнокровным человеком. Губы становятся все более и более яркими, как маки. Все тело становится все более и более ярко-розовым, как у ребенка. Я становлюсь все более энергичным, все более сильным человеком. Этот процесс омоложения костного мозга и крови идет все быстрей и энергичней. Все кровеносные сосуды от темени до кончиков пальцев рук и ног внутри костей и суставов также полностью открыты по всей своей длине. Внутри всех костей тела свободное-полное кровообращение, как в период самого энергичного роста костей 11—16 лет.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Во всех костях тела фантастически быстро восстанавливается густая сеть кровеносных сосудов. Все кровеносные сосуды внутри всех костей тела вечно-постоянно полностью открыты по всей длине. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-свободным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри всех костей тела и постоянно-вечно начисто промывает все кости и суставы, вымывает из костей и суставов все отложения

солей, восстанавливает первозданную-юную свежесть всех костей и суставов, омолаживает все кости и суставы, и во всех костях тела восстанавливаются и энергично функционируют все точки роста. Постоянно-вечно поддерживается способность костей к росту. Так что при желании я могу в любой момент продолжать расти и стать человеком более высокого роста. Все кости постоянно-вечно восстанавливают первозданную-юную свежесть, юную упругость. Все суставы постоянно-вечно первозданно чистые. Во всех суставах постоянно-вечно сохраняется первозданная полная подвижность. Молодеет костный мозг во всех костях тела, молодеют кости, молодеют все суставы. Идет вечное-непрерывное глубинное омоложение всего тела, всего моего организма.

Моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым потоком течет по всем кровеносным сосудам от темени до кончиков пальцев рук и ног и постоянно-вечно начисто промывает все кровеносные сосуды. Моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно начисто промывает все кровеносные сосуды, смывает со стенок кровеносных сосудов все отложения солей, все продукты обмена. И потому все кровеносные сосуды во всем теле первозданно-чистые. А вечно молодеющая-юная-здоровая кровь начисто промывает все кровеносные сосуды и омолаживает их, наполняет все кровеносные сосуды все новой и новой энергией. Все кровеносные сосуды вечно юные, эластичные гладкие упругие, как резина, упругие, как резиновые трубки из хорошей резины. Все кровеносные сосуды вечно первозданной-юной свежести, ровные, гладкие, упругие; постоянно-вечно увеличивается упругость всех кровеносных сосудов, и вены с каждым днем все сильнее проталкивают кровь к сердцу и улучшают общее кровообращение. Моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком течет по всем кровеносным сосудам тела и постоянно-вечно омолаживает все кровеносные сосуды, омолаживает и само сердце. Вся сердечно-сосудистая система постоянно-вечно молодеет, восстанавливает первозданную-юную свежесть и становится все более энергичной.

Все кровеносные сосуды внутри всей головы в целом вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. И в коже головы, лица и шеи, и в мышцах головы, лица

и шеи, и в костях черепа, и внутри головного мозга насквозь во всей голове в целом все кровеносные сосуды вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком течет по всем кровеносным сосудам головы и постоянно-вечно-начисто промывает все кровеносные сосуды головы, все ткани, кожу головы, лица и шеи, кости черепа, все мышцы головы, лица и шеи, и головной мозг. Вечно молодеющая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно омолаживает всю голову, и голова молодеет быстрей других частей тела. Лицо все быстрей и быстрей восстанавливает первозданную-юную свежесть, все тело головы, лица и шеи полное, юная полная голова и шея. Голова и шея полные, талия тонкая. Губы ярко-красные, как маки, белки глаз ярко-светлые, блестящие. Прекрасные юные глаза. Умные волевые юные глаза. Все тело головы, лица и шеи гладкое-отшлифованное, упругое, как из сплошной резины, не ущипнешь, в складку не соберешь. На лице, на подбородке, на горле кожа все крепче и крепче спаивается с крепким телом. Кожа на голове, лице и шее с телом монолитна, на лице, на подбородке, на горле кожа с телом монолитна, как сплошная резина, не ущипнешь, в складку не соберешь. Все лицо первозданной-юной свежести, щеки полные-круглые с красивым-здоровым румянцем. Все лицо молодеет, все быстрей и быстрей становится все более прекрасным, все более юным, все более красивым. В моем лице все быстрей и быстрей расцветает юная красота. Губы становятся все более и более ярко-красными, как маки, румянец во все щеки становится все более и более ярким. Глаза становятся больше, выразительней, белки глаз с каждым днем становятся все более и более ярко-светлыми блестящими. Глаза становятся все более и более выразительными. Умные-юные прекрасные глаза.

А моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым непрерывным потоком течет по всем кровеносным сосудам кожи головы, лица и шеи и омолаживает кожу. Вся кожа на голове, лице и шее становится более упругой, более толстой, плотной, более упругой, молодой-юной. Кожа на голове, шее и лице белоснежно-светлая с красивым-здоровым румянцем. Кожа эластичная-упругая, как натянутый барабан, не ущипнешь, в складку не соби-

решь. Кожа гладкая, отшлифованная, белоснежная-светлая с красивым-здоровым румянцем.

Кожа на голове оживает и оживляет волосы. А моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь все лучше и лучше питает волосы на голове и оживляет волосы. Все волосы на голове растут все более и более энергично-радостно. Все волосы на голове живут полнокровной, радостной жизнью, становятся толще, грубей, волосы на голове становятся толще, грубей, волосы на голове становятся все более и более густыми, все более крепкими. Костный мозг во всех костях тела вырабатывает все больше и больше красивой природной краски для волос. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь все лучше и лучше питает волосы и наполняет волосы красивой природной краской. Фантастически быстро все волосы на голове темнеют, восстанавливают свой красивый природный цвет. На правом виске волосы темные-темные красивого природного цвета. На левом виске волосы темные-темные красивого природного цвета. И впереди надо лбом волосы черные-черные, и по бокам надо лбом волосы черные-черные. На всей большой первозданной поверхности волосистой части головы волосы густые-густые, черные-черные. Черные-длинные-загнутые-красивые-густые ресницы, черные брови, черные, как смоль, волосы на голове создают резкий, красивый рисунок лица. Костный мозг вырабатывает все большее и большее количество гормонов, которые активизируют зарождение и рост волос на голове. Все железы внутренней секреции, вся эндокринная система в целом вырабатывают все большее и большее количество гормонов, которые активизируют, ускоряют зарождение волос на голове. Печень принимает активное участие в зарождении новых волос на голове. Весь организм работает с огромной мощностью для восстановления колоссального первозданного числа волос на голове. В десять раз быстрей, чем в эмбриональном периоде на всей большой первозданной площади волосистой части головы зарождается колоссальное первозданное число волос. Весь организм активизирует зарождение волос на голове. Головной-спинной мозг все энергичней и сильней управляет зарождением колоссального первозданного числа волос на голове. Волосы на руках, на ногах, на туловище исчезают. Вся энергия роста волос идет в кожу головы, вся энергия роста

волос концентрируется в коже головы. На всей большой первозданной площади волосистой части головы зарождаются фантастически быстро, в десять раз быстрей, чем в эмбриональном периоде, густые-густые, крепкие-крепкие волосы. Весь организм работает с огромной мощностью для зарождения, энергичного развития, роста волос на голове. Фантастически быстро в волосистой части кожи головы зарождается колоссальное первозданное число волос. Волосы на голове оживают, растут энергично-радостно. Все волосы на голове становятся толще, грубей, все быстрей и быстрей восстанавливают свой красивый природный цвет. Я стараюсь как можно ярче представить себя с густыми-густыми крепкими волосами на голове. На всей большой первозданной площади волосистой части головы одинаково густые, густые-густые, крепкие-крепкие, красивые, густые, вьющиеся-курчавые волосы стеной стоят. Густые-густые, красивые-вьющиеся-курчавые волосы на голове стеной стоят. Волосы на всей большой-первозданной площади волосистой части головы одинаково густые-густые, крепкие-крепкие.

Также энергично, с огромной энергией весь организм работает для зарождения в костях челюстей необычайно крепких зубов взамен утраченных. В костях челюстей в десять раз быстрее, чем в эмбриональном периоде, зарождаются новые-необычайно крепкие зубы. И так будет всегда-постоянно. Взамен утраченных будут зарождаться и энергично-быстро расти новые, белоснежные, необычайно-крепкие зубы.

Весь организм все энергичней и быстрей рождает новорожденную юную жизнь колоссальной жизненной энергии. Костный мозг вырабатывает все больше и больше эритроцитов, фантастически быстро увеличивается количество гемоглобина в крови. И так будет продолжаться до тех пор, пока количество гемоглобина не увеличится до девяноста условных единиц.

В коже головы зарождаются и радостно-энергично-быстро растут новые крепкие-крепкие, густые-густые волосы. Весь организм постоянно-вечно восстанавливает первозданную-новорожденную-юную цельность.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Весь организм постоянно-вечно восстанавливает первозданную-новорожденную-юную цельность. Все кро-

веносные сосуды внутри головного мозга полностью открыты по всей своей длине. И внутри спинного мозга все кровеносные сосуды открыты по всей своей длине. Внутри головного-спинного мозга вечно свободное, абсолютно свободное кровообращение. В области головы приятное чувство свободы и легкости. В области головы безграничная свобода, беспредельная свобода и легкость. В голове светло, легко-легко, голова легкая, как невесомая, голова легкая, как невесомая.

Все кровеносные сосуды внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно-полностью открыты по всей своей длине. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком течет по всем кровеносным сосудам внутри головного-спинного мозга и постоянно-вечно начисто промывает головной-спинной мозг. Головной-спинной мозг постоянно-вечно сохраняет первозданную новорожденную чистоту, головной-спинной мозг первозданно-чистый, головной-спинной мозг первозданно-чистый, а моя вечно-молодеющая-юная-здоровая кровь постоянно-вечно начисто промывает головной-спинной мозг и все лучше и лучше питает головной-спинной мозг, омолаживает и наполняет головной-спинной мозг все новой и новой юной энергией. Во всех нервных клетках головного-спинного мозга рождается новорожденная-юная жизнь, рождается колоссальная новорожденная энергия. Головной-спинной мозг восстанавливает первозданную-юную свежесть, колоссальную энергию новорожденной жизни.

Энергично быстро продолжают развиваться все мои умственные способности. С каждым днем все быстрей и энергичней развиваются все мои умственные способности. Мышление становится все более активным, все более быстрым. Мышление становится все более активным, все более быстрым, память становится все более яркой и твердой, непрерывно увеличивается объем памяти. С каждым днем я могу легко запоминать все больший и больший по объему материал. Внимание становится все более и более устойчивым. Я легко запоминаю все, что делаю, постоянно слежу за каждым своим движением, контролирую каждое свое действие и всегда точно знаю, куда и что положил и ничего не ищу, как многие другие люди.

Все мои способности в области физики, в области математики, в области литературы продолжают энергично быстро развиваться. Все быстрей и энергичней развиваются мои музыкальные способности, все более яркой и твердой становится музыкальная память. Достаточно мне один раз прослушать сложную музыкальную мелодию, как я сразу же ее запоминаю во всех подробностях, во всех деталях. Все более тонким становится музыкальный слух, все быстрей и энергичней развивается абсолютный слух. Зрение становится все более сильным и острым, все органы чувств наполняются огромной новорожденной энергией. Все мои органы чувств наполняются огромной энергией новорожденной жизни. Зрение становится все более сильным и острым. Все нервные клетки головного мозга в затылочной области, обеспечивающие зрение, наполняются все большей и большей юной энергией, работают все более и более энергично и с каждым днем, с каждым часом зрение становится все более сильным и острым. С каждым днем я вижу все лучше и лучше

Все нервные клетки в височных областях головного мозга наполняются все новой и новой юной энергией и работают все более и более энергично. Слух становится все более и более тонким. С каждым днем улучшается слух на высокие звуки. Все органы чувств все быстрей и энергичней наполняются все новой и новой энергией юности. Все органы чувств работают энергично, как в юные 17 лет, зрение острое, слух тонкий. Все мои умственные и физические способности продолжают развиваться все быстрей и энергичней. Все быстрей и энергичней развивается моя воля. С каждым днем я становлюсь человеком все более и более сильной воли.

Все нервные клетки головного мозга в области лба, все нервные клетки в лобных долях головного мозга молодеют, восстанавливают первозданную юную свежесть, наполняются все большей и большей юной энергией и работают все более и более энергично. С каждым днем, с каждым часом усиливается управление головным мозгом жизнью всего тела. С каждым часом все энергичней и сильней становятся нервные клетки лобных долей головного мозга. С каждым днем становится все более и более сильной моя воля, и мне становится все легче и легче управлять

всей деятельностью своего организма и всем своим внешним поведением.

Все энергичней и быстрей продолжают развиваться все мои умственные и физические способности. Головной-спинной мозг все энергичней и сильней управляет развитием всей мускулатуры тела. Все быстрей и энергичней развиваются мои мышцы. Рельеф мышц становится все более красивым.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Головной-спинной мозг все энергичней и сильней управляет развитием всех мышц тела. Все быстрее и энергичнее развивается вся мускулатура тела. Рельеф мышц на всем теле становится все более и более ярко выраженным. Все быстрее и быстрее увеличивается объем мышечной массы. Все мышцы тела становятся все более и более плотными. Все мышцы тела становятся все более и более плотными, все мышцы тела наполняются все новой и новой юной энергией.

С каждым днем, с каждым часом я становлюсь физически все более и более сильным человеком, физически все более и более выносливым человеком. Все железы внутренней секреции вырабатывают все больше и больше гормонов, которые активизируют развитие мускулатуры. Костный мозг во всех костях тела вырабатывает все больше и больше веществ, которые стимулируют развитие всех мышц тела. Головной-спинной мозг все энергичней и сильней управляет развитием всей мускулатуры тела.

Я постоянно-непрерывно становлюсь все более и более физически сильным человеком. Все телосложение приобретает все более ярко выраженный мужской характер. Талия тонкая, резко впалый, тощий-юный живот, тонкая юная талия. Красивый рельеф сильно развитых мышц на всем теле. Под энергичной жизнью и развитием весь лишний жир на мышцах туловища, рук и ног, на мышцах брюшного пресса и внутри брюшной полости все быстрее и быстрее сгорает, превращаясь в энергию, как снег тает под жарким солнцем. Фигура становится все более и более легкой. Красивое мужское телосложение становится все более и более ярко выраженным. Все мои физические способности продолжают развиваться все быстрее и энергичнее.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца также постоянно-вечно полностью раскрыты по всей своей длине. И самые крупные кровеносные стволы и средние кровеносные сосуды, и мелкие, и тончайшие кровеносные сосуды-капилляры, микроскопически-тонкие кровеносные сосуды также полностью открыты по всей своей длине. И моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри самого сердца и постоянно-вечно начисто промывает сердце и все лучше и лучше питает сердце. Все, что сердцу нужно для жизни, энергичной работы, непрерывного вечного омоложения, все кровь несет ему в избытке. И сердце нежится в чистоте и довольстве. Сердце нежится в чистоте и довольстве. В области сердца приятное чувство свободы и легкости. В области сердца беспредельная свобода, безграничная свобода и легкость, дышится легко-легко. Грудь дышит легко, свободно. Все нервы в области сердца устойчиво-здоровы, прочно-спокойны, все нервы в области сердца устойчиво-здоровы, прочно-спокойны.

Молодеет, здоровеет сердце. Кровь постоянно-вечно начисто промывает сердце и омолаживает сердце. Сердце постоянно-вечно восстанавливает первозданную-юную свежесть. Сердце постоянно-вечно восстанавливает первозданную-юную свежесть, юную звонкость. Сердце молодое-юное-звонкое. Молодое звонкое-юное сердце. Тоны сердца ясные, чистые, нормальной высоты, нормальной громкости. Молодое-юное-здоровое сердце. Все мышцы сердца восстанавливают первозданную-юную свежесть, огромную-юную силу, юную звонкость. И потому тоны сердца ясные-чистые, нормальной высоты, нормальной громкости.

Молодое-юное-неутомимое-здоровое сердце. А моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь вечным-быстрым-непрерывным потоком свободно течет по всем кровеносным сосудам внутри самого сердца и продолжает постоянно-вечно начисто промывать сердце. Сердце первозданно-чистое. Кровь все лучше и лучше питает и омолаживает сердце и наполняет сердце все новыми и новыми юными силами. В моем сердце рождается новорожденно-юная жизнь колоссальной жизненной энергии, в моем сердце рождается новорожденно-юная жизнь колоссальной жиз-

ненной энергии. В моем сердце расцветает юная жизнь. Все мышцы сердца наполняются все новой и новой энергией. Все мышцы сердца становятся все более сильными. Непрерывно увеличивается запасная, резервная сила сердца. Непрерывно увеличивается запасная, резервная сила сердца. Сердце становится все сильней и сильней. Молодое-могучее-крепкое сердце. Молодое-могучее-здоровое сердце. Юное-неутомимое-здоровое сердце легко-шутя с молодецкой удалью гонит кровь по всему телу и наполняет меня все новой энергией, все новой и новой юной энергией. А вечно молодеющая кровь вечным-быстрым потоком течет по всему телу и омолаживает все тело. Все быстрей и быстрей омолаживает все тело и наполняет его все большей и большей энергией жизни.

Все кровеносные сосуды внутри самого сердца вечно-постоянно полностью открыты по всей своей длине. Внутри сердца свободное, совершенно свободное кровообращение. На сердце так легко-свободно, на сердце так легко-свободно. В области сердца приятное чувство безграничной свободы и легкости. Все нервы в области сердца устойчиво-здоровые, прочно-спокойны. Дышится легко-свободно, дыхание легкое-свободное. Здоровеет, крепнет сердце, непрерывно увеличивается запасная резервная сила сердца и при надобности сердце может работать с огромной мощностью.

Я могу свободно бежать с большой скоростью целыми часами напролет без признаков утомления, сохраняя ровное дыхание. Я могу быстрым шагом и даже бегом бежать вверх-вниз по лестницам, сохраняя ровное дыхание.

Молодое-здоровое-могучее сердце легко-шутя справляется с любой физической нагрузкой. Внутренняя устойчивость работы сердца в десять раз сильней, в сто раз сильней любой физической нагрузки. И после длительной физической нагрузки, после длительного бега, после длительного пребывания в жаркой парной, где люди не выдерживают и 10—15 минут, сердце продолжает работать непоколебимо-устойчиво, сохраняя устойчивый-нормальный пульс 72 удара в минуту. Непоколебимо сохраняется устойчиво-ритмичный нормальный пульс 72 удара в минуту. Непрерывно увеличивается внутренняя устойчивость работы сердца. Сердце будет продолжать здороветь и крепнуть и будет продолжать увеличиваться запасная резерв-

ная сила и мощность сердца в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение долгих столетий до трехсот лет и больше, в течение всего того будущего времени, в которое способна проникнуть моя мысль, сердце будет продолжать все энергичней и быстрей становиться все более сильным, все более мощным и крепким. Молодое-юное-здоровое сердце, пульс полный сильного наполнения. Здоровое мощное сердце, пульс полный сильного наполнения. Молодое-юное сердце, пульс полный сильного наполнения. Молодое-юное-крепкое сердце, пульс полный сильного наполнения.

Внутренняя устойчивость работы сердца постоянно-непрерывно возрастает. Внутренняя устойчивость работы сердца в десять раз сильней, в сто раз сильней всех трудностей и невзгод жизни. Сквозь все вредные влияния внешней среды, сквозь все невзгоды сердце продолжает работать непоколебимо устойчиво и непоколебимо устойчиво сохраняется нормальный пульс 72 удара в минуту, все промежутки между ударами пульса точно-одинаковы.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. В течение всего дня, сквозь любую физическую работу, сквозь напряженную умственную работу сердце продолжает работать непоколебимо устойчиво. Все промежутки времени между ударами пульса точно-одинаковы, все удары пульса одинаковой молодой нормальной силы, все удары пульса одинаковой, молодой нормальной силы, все удары пульса одинаковой молодой нормальной силы. Юное-неутомимое-здоровое сердце. Сердце работает с колоссальной внутренней устойчивостью. И потому чрезвычайно устойчиво молодое-юное кровяное давление — 120/80. Сквозь любую физическую нагрузку, сквозь все трудности и невзгоды жизни непоколебимо сохраняется нормальное-юное кровяное давление — 120/80. Пульс устойчиво-ритмичный — 72 удара в минуту, пульс устойчиво-ритмичный — 72 удара в минуту. Кровяное давление стабильно-нормальное — 120/80. Кровяное давление стабильно-нормальное-юное — 120/80. Пульс устойчиво-ритмичный — 72 удара в минуту.

Здоровеет, крепнет сердце. Румянец во все щеки с каждым днем, с каждым часом становится все более и более ярким. С каждым днем, с каждым часом губы становятся все более и более ярко-красными, как маки. Все тело ста-

новится все более и более ярко-розовым, как у ребенка. Молодое-юное-неутомимое здоровое сердце легко-шутя с огромной силой гонит кровь по всему телу и моя вечно молодеющая-юная-здоровая кровь все быстрей и быстрей омолаживает меня и наполняет меня все новой и новой энергией.

Все тело становится все более и более легким, невесомым. Все тело легкое-невесомое, походка легкая-быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Походка легкая-быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Во всем теле приятная свежесть и легкость. Во всем теле приятная бодрость, бодрость и свежесть. Чрезвычайно устойчивое прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение, прекрасное самочувствие и веселое жизнерадостное настроение непоколебимо сохраняются сквозь все трудности жизни.

А головной-спинной мозг все энергичней и сильней защищает сердце от всех вредных влияний внешней среды и не пропускает в сердце никаких волнений. И под вечной защитой головного мозга сердце живет здоровой-полнокровной-свободной жизнью.

Я стараюсь как можно ярче представить, о чем идет речь. Головной мозг все энергичней и сильней не пропускает в сердце никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений. И под вечной защитой головного мозга сердце живет свободной полнокровной жизнью и с молодецкой удалью гонит кровь по всему телу, наполняя меня все новой и новой юной энергией, все большей и большей жизненной силой. Здоровеет, крепнет сердце, непрерывно увеличивается запасная-резервная мощность сердца. С каждым днем я становлюсь все более и более энергичным, все более сильным человеком. Энергия бьет ключом, все время хочется что-нибудь делать, работать, непрерывно увеличивается моя физическая и умственная работоспособность.

Я полностью прихожу в соответствие с тем состоянием, в котором обычно люди бывают только в 17 юных лет. Я всесторонне, полностью превращаюсь в молодого-юного человека, в молодого-юного, все более энергичного, все более быстро развивающегося человека. Сейчас я постараюсь всесторонне представить себя человеком вечно-юным, вечно-энергично-быстро развивающимся.

Я сейчас постараюсь наиболее ярко, наиболее полно представить себя человеком вечно-юным, вечно все более-энергично, все более-быстро развивающимся. Я сейчас упорнейшим образом постараюсь усвоить наиболее яркое, наиболее полное представление о себе, охватывающее как физическое состояние, так и мое умственное развитие.

Я человек вечно-непрерывно развивающийся. Во мне непрерывно продолжает энергично расцветать юная красота. Я становлюсь все более прекрасным, все более красивым юным человеком. Тело становится все более и более крепким, упругим. Тело становится все более и более розовым. Губы становятся все более и более ярко-красными, как маки. Белки глаз становятся все более и более ярко-светлыми, блестящими. Глаза становятся больше, выразительней. Глаза становятся все более волевыми, все более умными. Волосы на голове становятся все более и более густыми, все более крепкими. Я становлюсь все более и более юным человеком, непрерывно совершенствуется мое телосложение. Талия становится все более и более тонкой. Рельеф мышц на всем теле становится все более и более красивым. Рельеф мышц на всем теле становится все более и более ярко-выраженным, все более красивым. Все телосложение приобретает все более и более ярко-выраженный мужской характер. Голова и шея полные, талия тонкая. Резко-впалый-тощий-юный живот, тонкая-юная талия. Красивый рельеф мышц на всем теле, красивый рельеф мышц брюшного пресса.

Я становлюсь все более и более физически сильным человеком. Увеличивается моя физическая сила. Я становлюсь физически все более и более выносливым человеком. Увеличивается моя умственная и физическая работоспособность. По моему желанию организм может восстанавливать свои силы во время самой работы, как во время ночного сна у обычных людей. И за счет этого я могу практически сколько угодно долго продолжать интенсивную умственную и физическую работу.

Я становлюсь все более красивым, все более прекрасным юным человеком и в то же время я продолжаю становиться человеком все более знающим, все более опытным, все более мудрым. Происходит необычное для земных людей сочетание: мудрости с юностью. Я становлюсь все

более и более мудрым, знающим человеком, все более высоко развитым, высоко образованным. И в то же время все более юным, все более красивым. Этот процесс будет продолжаться на протяжении всего того будущего времени, в которое я способен проникнуть своей мыслью.

Мои умственные и физические способности достигнут высочайшего уровня, более высокого уровня, чем у обычных людей. Я буду выполнять любые физические упражнения, которые могут выполнять лучшие мастера среди людей в области гимнастики, акробатики. Я буду выполнять все те опыты, которые могут выполнять йоги, а затем я буду выполнять также и опыты, которых еще никто никогда не мог выполнить. Я буду безгранично продолжать все более быстро, все более энергично развиваться. И на протяжении всего того будущего времени, в которое способна проникнуть моя мысль, я вижу себя все более энергично-быстро развивающимся, совершенствующимся во всех отношениях. Совершенствуются все системы организма. Весь мой организм становится все более и более устойчивым. Весь организм накапливает все большие и большие запасные жизненные силы, все большие и большие запасы, резервы жизненной силы, жизненной энергии. За счет этих запасов организм начисто-полностью каждый момент преодолевает все инфекции, которые попадают в организм, сохраняя нормальное здоровое состояние и продолжая все более энергично, все более быстро развиваться. За счет этих непрерывно увеличивающихся запасов, резервов жизненных сил, жизненной энергии организм постоянно каждый данный момент начисто подавляет все вредные и вредоносные влияния внешней среды, влияния сильных длительных охлаждений в результате длительного пребывания на сильном морозе, под дождем, в сырую погоду. И после длительного пребывания на сильном морозе, после того, как я, промокший насквозь, остаюсь на холодном ветру под дождем, организм продолжает жить нормальной здоровой жизнью, начисто-полностью подавляя все вредные влияния внешней среды при пребывании на сильном морозе, под сильным дождем, на холодном ветру. И сквозь все эти длительные вредные влияния внешней среды весь организм продолжает жить нормальной здоровой жизнью. Сквозь все вредные влияния внешней среды я продолжаю все более энергично, все более

быстро, всесторонне развиваться за счет того, что организм накапливает силы, за счет резерва своих жизненных сил начисто-полностью подавляет все вредные влияния внешней среды и сохраняет нормальную-энергичную-здоровую-юную жизнь.

Весь организм продолжает постоянно-вечно восстанавливать первозданную-новорожденную-юную цельность.

В коже головы постоянно-непрерывно зарождаются и быстро растут все новые и новые волосы взамен утраченных. В костях челюстей постоянно-вечно зарождаются новые необычайно крепкие белоснежные зубы взамен утраченных.

Костный мозг вырабатывает все большее и большее число эритроцитов, работает все более и более энергично, вырабатывает все более юную, все более здоровую, все более энергичную кровь, наполненную все большей и большей жизненной энергией, жизненной силой.

Теперь я постараюсь упорнейшим образом учиться начисто подавлять абсолютно все свои сомнения в том, что в течение всего того будущего времени, в которое способна проникнуть моя мысль, я буду все более быстро, все более энергично развиваться, становиться все более прекрасным, все более крепким, энергичным-юным человеком. Все более энергично, все более быстро будут продолжать развиваться все мои умственные и физические способности. Я буду становиться все более энергичным в жизни, все более устойчивым, все более волевым, все более красивым-юным человеком.

Я сейчас прилагаю все свои силы, всю силу своей личности, чтобы подавить, начисто подавить абсолютно все свои сомнения в том, что процесс омоложения будет идти все быстрее и энергичней. Я буду продолжать все быстрей и энергичней всесторонне развиваться в течение долгих десятилетий до ста лет и больше, в течение долгих столетий до трехсот лет и больше, в течение долгих столетий до тысячи лет и больше, в течение всего того времени, в которое я способен проникнуть своей мыслью, я буду продолжать все сильней и энергичней всесторонне развиваться. И потому и через десять, и через сто лет я внешне буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17 юных лет.

Я сейчас постараюсь упорнейшим образом учиться начисто подавлять все свои сомнения в том, что и через

тридцать и через сто лет я буду внешне выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17 юных лет. Я стараюсь как можно ярче представить себе это как непрерывно-вечное развитие, вечное совершенствование. И через тридцать, и через сто, и через триста лет я буду внешне выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17 юных лет. Причем, по сравнению с обычным 17-летним человеком я буду выглядеть еще более красивым, все телосложение будет неизмеримо более совершенным: тонкая талия, стройная легкая гибкая фигура, волосы на голове густые-густые, крепкие-крепкие, красивого природного цвета, губы ярко-красные, как маки, белки глаз ярко-светлые, блестящие, выразительные умные-волевые глаза. Голова и шея полные, щеки полные-круглые с ярким-красным-здоровым румянцем.

Я буду становиться человеком все более и более жизнестойким, все более крепким за счет того, что непрерывно организм увеличивает запасы, резервы жизненной силы, жизненной энергии, запасы, за счет которых организм начисто подавляет все инфекции, уничтожает все инфекции, попадающие в организм, начисто в каждый данный момент преодолевает все вредные влияния внешней среды, сохраняя здоровую-нормальную жизнь всего тела и продолжая все более быстро, все более энергично развиваться. Я начисто, полностью подавил абсолютно все свои сомнения в том, что в течение всего того будущего времени, в которое способна проникнуть моя мысль, я буду продолжать все более энергично, все более быстро развиваться и становиться все более прекрасным, все более развитым, все более мудрым-юным человеком.

Теперь у меня абсолютно нет в этом никаких, ни малейших сомнений. Я теперь твердо знаю как действительный факт, что я в течение всего того будущего времени, в которое способна проникнуть моя мысль, буду продолжать все более быстро, все более энергично развиваться, совершенствоваться, здороветь и крепнуть и становиться все более красивым, все более энергичным, все более крепким, все более устойчиво-здоровым человеком.

Весь мой организм мобилизует все свои силы, все свои безграничные резервы для того, чтобы как можно быстрее и точнее выполнить все то, что я сказал сейчас о себе. Сейчас весь организм мобилизует все свои силы для ново-

го взрыва более быстрого, более энергичного омоложения. Теперь костный мозг будет еще быстрей и энергичней вырабатывать все больше и больше эритроцитов, вырабатывать все более горячую, все более энергичную-юную-здоровую кровь. Весь организм будет работать с еще большей мощностью для быстрого зарождения на всей большой первозданной площади волосистой части головы колоссального-первозданного числа волос.

Все волосы на голове теперь будут еще быстрей восстанавливать свой красивый природный цвет.

В костях челюстей теперь еще быстрей будут зарождаться новые необычайно крепкие зубы взамен утраченных. Все системы организма будут работать еще более энергично, все внутренние органы будут работать еще более энергично, с молодецкой удалью. Мышцы во всем теле будут развиваться еще энергичней, еще быстрей, еще быстрей будет увеличиваться объем мышечной массы, еще быстрей все мышцы тела будут становиться еще более плотными.

Еще быстрей теперь будут развиваться все мои умственные способности. Мышление развивается все быстрей и энергичней. Мышление становится все более быстрым, все более активным. Память становится все более яркой и твердой и непрерывно увеличивается объем памяти. Внимание становится все более и более устойчивым. Я постоянно контролирую каждый свой поступок, каждое свое движение. Все мои музыкальные способности продолжают теперь еще более быстро развиваться. Все мои другие способности в области математики, физики, литературы продолжают еще энергичней, еще быстрей развиваться. Все мои умственные способности продолжают все быстрей и энергичней развиваться.

Все органы чувств наполняются еще большей юной энергией. Все нервные клетки в затылочной области головного мозга, связанные со зрением, еще быстрей наполняются все новой и новой юной энергией, работают все более и более энергично, восстанавливают первозданно-юную свежесть и все быстрей и быстрей накапливают энергетические запасы. Зрение становится еще более острым, сильным.

Я с каждым днем становлюсь человеком со все более и более острым, все более сильным зрением. Я могу часами напролет читать самый мелкий книжный текст без очков

и при этом в области глаз сохранятся приятное чувство покоя и легкости. Все нервные клетки в височных долях головного мозга все энергичней и быстрей наполняются огромной юной энергией. С каждым днем я все лучше и лучше слышу, отчетливей слышу высокие звуки. С каждым днем, с каждым часом еще быстрей улучшается слух на высокие звуки. Слух становится все более и более тонким, все более яркой и твердой становится музыкальная память. Достаточно мне один раз прослушать очень сложную музыкальную мелодию, как я сразу же ее запоминаю, запоминаю ярко и твердо во всех деталях.

Все быстрей и энергичней идет мое физическое и умственное развитие. Еще быстрее теперь губы становятся все более и более ярко-красными, как маки. Еще быстрее розовеет все тело. Костный мозг еще быстрей и энергичней вырабатывает все большее и большее число эритроцитов, вырабатывает все более юную, все более энергичную здоровую кровь.

Я наполняюсь все большей и большей юной энергией. Все тело становится все более и более легким, как будто невесомым, походка легкая-быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствуя тяжести тела. Весь организм все быстрей и энергичней порождает новорожденно-юную жизнь колоссальной жизненной энергии, весь организм все быстрей и энергичней порождает новорожденно-юную жизнь колоссальной жизненной энергии.

Этот процесс идет неодолимо и никакие силы не могут его затормозить. Этот процесс все более энергичного, все более быстрого омоложения, развития сильней всего во Вселенной и ничто на свете не может его затормозить. Я теперь ярко-отчетливо всесторонне представляю себя человеком все более энергичным, все более быстро развивающимся, всесторонне-развивающимся, здоровеющим и крепнущим. Я теперь с беспредельной дерзновенностью непоколебимо твердо верю в то, что и через пятьдесят и через триста лет я буду внешне выглядеть еще более прекрасным, юным и мудрым человеком, еще более юным, еще более красивым, чем обычные люди в 17 лет.

Я теперь с беспредельной дерзновенностью непоколебимо-твердо верю в то, что и через пятьдесят и через триста лет я внешне буду выглядеть еще более юным, еще более прекрасным, еще более красивым человеком, чем

обычные люди бывают в 17 юных лет. Эта моя вера сильней всего во всей Вселенной, эта моя вера сильней всего во всей Вселенной, и ничто на свете теперь не может разубедить меня в том, что я действительно буду продолжать здороветь, молодеть и крепнуть.

ЗДОРОВЫЙ ДУХ

В меня вливается новая здоровая новорожденная жизнь, я весь наполняюсь новой-новой здоровой новорожденной жизнью. Огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мою голову. Во мне рождается колоссальной силы юная душа. Во мне рождается колоссальной силы здоровый дух. Во мне рождается огромной колоссальной силы здоровый дух. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Я стараюсь это как можно глубже понять. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Здоровый дух рождает здоровые-здоровые мысли. Здоровый дух рождает здоровые-здоровые мысли.

Колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Во мне рождается колоссальной силы юная душа. Во мне рождается несокрушимо здоровая юная душа. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Здоровый дух животворит: здоровый дух рождает здоровые-здоровые-веселые мысли. Здоровый дух рождает новые-здоровые-веселые мысли. Здоровый дух рождает новые-обновленные-здоровые-веселые-счастливые мысли.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Во мне рождается колоссальной силы новорожденно-юная невинная душа. Во мне рождается новорожденно-юная невинная душа. Во мне рождается здоровая-веселая-игривая душа. Во мне рождается здоровая-здоровая-веселая-игривая душа. Во мне рождается веселая-счастливая юная душа.

Новорожденно-юная душа рождает юную здоровую крепкую голову. Юная душа рождает здоровую-крепкую голову. Несокрушимо здоровая юная душа рождает крепкую-здоровую голову, рождает новые-здоровые-счастливые мысли, новые юные-молодые мысли, новые юные-молодые мысли.

Вся душа наполняется светлыми здоровыми-веселыми мыслями. Вся душа наполняется светлыми здоровыми-счастливыми мыслями.

Огромной-колоссальной силы юная душа наполняет голову колоссальной энергией жизни. Во все мозговые механизмы вливается огромная-колоссальная энергия жизни. Во все мозговые механизмы вливается огромная-колоссальная сила жизни. Во все мозговые механизмы вливается огромная-колоссальная сила жизни.

Все мозговые механизмы рождаются здоровые-сильные. Юная душа рождает здоровые мозговые механизмы. Здоровый дух рождает здоровые-здоровые мозговые механизмы. Здоровый дух рождает крепкие-здоровые нервы. Здоровый дух рождает здоровую-крепкую нервную систему. Здоровый дух рождает здоровую-сильную-крепкую нервную систему.

Во мне рождается колоссальная сила духа. Во мне рождается колоссальная сила духа. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Здоровый дух рождает здоровое-крепкое тело. Здоровый дух рождает здоровую-сильную-крепкую голову.

Во мне рождается колоссальной силы юная душа. Во мне рождается несокрушимо здоровая юная душа. Во мне рождается игривая-веселая юная душа. Во мне рождается игривая новорожденно-юная счастливая душа.

Рождается полное господство духа над телом. Здоровый дух рождает крепкую здоровую голову. Здоровый дух рождает здоровые-веселые-счастливые мысли. Здоровый дух рождает веселые-веселые-здоровые-счастливые мысли.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь наполняет мою голову. Насквозь всю голову наполняет колоссальная энергия жизни. Насквозь вся голова наполняется колоссальной неиссякаемой энергией юности. Здоровый дух рождает юные здоровые счастливые мысли. Во мне рождается здоровая юная игривая душа. Рождается веселая-счастливая игривая душа. Во мне рождается новорожденно-юная невинная душа.

Во мне рождается новорожденно-юная несокрушимо здоровая душа. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Здоровый дух рождает здоровую-крепкую голову. Колоссальной силы юная душа рождает энергичные-силь-

ные мозговые механизмы, рождает энергичные-сильные мозговые механизмы, рождает энергичный-сильный здоровый головной-спинной мозг. Здоровая юная душа рождает здоровую сильную-крепкую нервную систему, рождает здоровую-крепкую голову. Колоссальная неиссякаемая энергия юности наполняет мою голову. Голова рождается энергичная-сильная. Голова рождается энергичная-сильная.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь всю насквозь наполняет мою голову. Во мне рождается новорожденно юная мужественная-волевая-смелая душа. Во мне рождается волевая-смелая душа. Я рождаюсь человеком сильным, твердо уверенным в себе. Я рождаюсь человеком смелым, твердо уверенным в себе. Я все смею, все могу. Я могу управлять своими мыслями, своими чувствами. Я твердо знаю как действительный факт: я могу управлять своими мыслями, я могу управлять своими чувствами. Рождается полное господство духа над мыслями. Рождается полное господство духа над чувствами.

Во мне рождается колоссальной силы юная душа. Во мне рождается [illegible] здоровая юная душа. Во мне рождается весело-игривая-веселая-игривая юная душа. Во мне рождается новорожденно юная невинная веселая-счастливая-игривая душа

Веселый огонек загорается в моих глазах, солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Юная душа рождает юное красивое невинное лицо. Юная душа рождает юное красивое невинное лицо. Юная душа рождает юные невинные красивые глаза, волевые умные глаза. Колоссальная сила духа светится в моих глазах.

Рождается полное господство духа над мыслями. Я полностью управляю своими мыслями, своими чувствами. Я полностью управляю своим состоянием. Я человек сильной воли, всепобеждающей сильной воли. Сильная воля светится в моих глазах, колоссальная сила духа светится в моих глазах и эту силу чувствуют во мне все люди, которые приходят со мной в соприкосновение. Во мне рождается волевая-смелая душа. Во мне рождается мужественная-смелая душа. Я рождаюсь человеком смелым, твердо уверенным в себе. Я все смею, все могу. Рождается полное господство духа над телом, полное господство духа над мыслями.

Здоровый дух рождает здоровое сильное крепкое тело. Здоровый дух рождает богатырски сильное здоровое тело. Я весь наполняюсь могучей здоровой богатырской силой. Колоссальной силы юная душа рождает меня новорожденно-юным богатырем огромной-колоссальной силы. Богатырская сила рождается сейчас во мне. Удаль молодецкая рождается в душе. Сила богатырская рождается во мне.

Огромной-колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь вливается в мою голову. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Здоровый дух животворит: здоровый дух рождает молодые-юные веселые мысли, веселые-счастливые-здоровые мысли. Вся душа наполняется здоровыми-веселыми-счастливыми мыслями.

Я рождаюсь веселым-энергичный-веселый. Веселый огонек загорается в моих глазах. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Все внутренние органы живут веселей, веселей-радостней, веселей-энергичней. Радость-веселье переполняют сердце. Радость-веселье переполняют сердце. Юная душа рождает веселое-веселое-счастливое сердце. Веселое-веселое-смеющееся сердце. Веселое-веселое-хохочущее сердце.

Здоровый дух рождает крепкое-здоровое юное сердце. Здоровый дух рождает богатырски сильное здоровое сердце. Рождается сердце большой-огромной богатырской силы. Сердце ярко чувствует свою силу богатырскую. Бегу, птицей на крыльях лечу, дыхание легкое-свободное, бегу, птицей на крыльях лечу: ярко чувствую свою удаль молодецкую, ярко чувствую свою силу богатырскую.

Во мне рождается новорожденно-юная невинная душа. Во мне рождается колоссальной силы юная душа. Во мне рождается несокрушимо здоровая юная душа. Здоровый дух животворит: здоровый дух рождает юные здоровые веселые-счастливые мысли. Вся душа наполняется веселыми-счастливыми юными мыслями. Я ярко-отчетливо чувствую себя новорожденно-юным веселым-счастливым.

Вся душа наполняется светлыми мечтами о будущем счастье. Во мне рождается несокрушимо здоровый дух. Во мне рождается колоссальная сила духа. Рождается полное господство духа над телом, полное господство духа над мыслями. Здоровый дух рождает здоровые-веселые-весе-

лые мысли. Здоровый дух рождает здоровые-здоровые-веселые мысли. И через тридцать лет и дальше я молодой-веселый-несокрушимо-здоровый. И через пятьдесят лет и дальше я молодой-веселый-несокрушимо здоровый. И через сто лет и дальше я молодой-молодой-веселый-несокрушимо здоровый богатырь могучего телосложения. Своим внутренним зрением я все более ярко, все более отчетливо вижу себя и через тридцать лет, и через пятьдесят лет и дальше молодым-веселым, молодым-веселым несокрушимо здоровым и это наполняет меня радостью жизни. Я живу веселей-веселей-жизнерадостней, веселый огонек загорается в моих глазах, во всем теле колоссальная энергия жизни бьет ключом, я весь насквозь наполняюсь колоссальной неиссякаемой энергией юности.

ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ, ТОЧЕЧНЫЙ...

В этой главе мы хотим познакомить читателя с некоторыми упражнениями, которые выполняются при периферическом и точечном самомассаже. Значительная часть этих упражнений разработана и описана физиологом, психологом, специалистом в области лечебной физкультуры и массажа К. В. Динейкой, автором книги «Движение, дыхание, психическая тренировка».

ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ

Периферический самомассаж — это сочетание движений рук с импульсацией экстерорецепторов кожи, возникающей под воздействием слабых поглаживаний костей рук, ног и груди, а также области живота. Самомассаж способствует расщеплению гистамина, что тонизирующе влияет на нервную систему. Периферический самомассаж полезно сочетать со словесным самовнушением.

Этот вид самомассажа в сочетании со сменой напряжения и расслабления мышц действует и на мышечный тонус. Поэтому его можно рекомендовать при бронхиальной астме и спастических колитах.

Упражнение 1 — поглаживание предплечий. Лечь на спину, ноги согнуть, предплечья оголить, руки согнуть перед грудью (одна ладонь сверху на предплечье, другая внизу). Ритмично и непрерывно осуществлять движения локтями вовне и внутрь, легко поглаживая предплечья, одной рукой сверху, другой — внизу. Ладони от предплечий не отрывать. Повторить 32 раза. Локтями нужно двигать ритмично, по четыре движения на каждую строку стихотворения. Вот ориентировочный текст:

От звездного неба до земных недр
Мир бесконечно богат и щедр.
Пусть же в душе сохраню на век
Ветра упругость и вольность рек.

Упражнение 2 — поглаживание бедер. Лечь на спину, ноги согнуть, ладони положить на колени. Одна рука движется по ноге вверх, а другая — вниз. Дышать равномерно. Повторить 32 раза. Закончив упражнение, полежать, расслабить мышцы, повторяя формулу: «Я уравновешен в любой ситуации. Я спокоен и активен».

Упражнение 3 — поглаживание ног. Лечь на спину, ноги согнуть, пятку левой ноги положить на правое колено. Правая ладонь на голени левой ноги (посредине), левая ладонь на поверхности бедра, ближе к ягодице. Легко, ритмично поглаживать голень и бедро снизу, двигая ладони в направлении под колено и обратно. Повторить 32 раза. Дышать равномерно.

Упражнение 4 — поглаживание живота и области сердца. Лечь на спину, ноги согнуть, ладони положить на живот с правой стороны либо в область сердца. Вести, поглаживая, ладони ритмично и легко по кругу вверх, поперек — влево, вниз. Повторить 32—64 раза. Дышать равномерно.

Периферический самомассаж следует завершить утренней гигиенической гимнастикой и закаливанием организма воздушной ванной либо водной процедурой в виде обтирания или душа, переходя от теплого к прохладному.

ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ

Точечный массаж — это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в тех местах, где размещены проприоцептивные точки либо разветвления нерва. Точечно-пальцевый метод, влияющий возбуждающе или тормозяще через так называемые активные точки, в комплексном лечении дает хороший результат, особенно в тех случаях, когда сочетается с самовнушением, повторением словесного текста (например: «Мне с каждым днем во всех отношениях становится лучше»).

Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снимает не-

рвно-эмоциональное напряжение. Чаще всего применяется, когда хотят улучшить уровень протекания нервных процессов. В основном это самомассаж активных точек на ступне и пальцах ног и некоторых точек лица и головы.

С лечебной целью следует надавливать на болевые точки независимо от их биологического состояния, которое можно определить по степени ощущения боли (от силы надавливания). Если боль под пальцем ощущается от легкого надавливания, то следует применять тонизирующее действие, т. е. массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по отцентровой спирали — от себя в правую сторону. Если же боль в точке ощущается только от глубокого надавливания, то следует применять успокаивающее нажатие средней силы прямо на эту точку большим пальцем правой руки, а потом растирать ее по доцентровой спирали, то есть от себя в левую сторону.

Упражнение 1 — растирание косточек. Стоя, сомкнуть пятки. Ритмично подниматься на носки и опускаться на пятки 10—20 раз так, чтобы косточки терлись одна о другую. Такой самомассаж косточек действует на активные точки, которые стимулируют деятельность пищеварительной системы. Если при этом выполнить вдох словно на зевке (с закрытым ртом), то описанные движения оказывают общеукрепляющее воздействие.

Закончив подниматься на носки, нужно сесть, положив ногу на ногу, и сильными щипками промассировать ахиллово сухожилие на обеих ногах. По некоторым данным, такие пощипывания сухожилий способствуют восстановлению функций половых желез.

После растирания косточек и пощипывания сухожилий следует быстро растереть ладони (руки согнуты перед грудью, ладони сложены пальцами вверх). Ладони надо растирать до ощущения сильного тепла. Затем необходимо потрясти кисти рук в быстром темпе, начиная с запястья (постепенно поднимая и опуская руки).

Упражнение 2 — самомассаж верхних десен. Сидя удобно, кончиками пальцев обеих рук несколько раз растереть верхние десна (двигая пальцами по деснам вверх и вниз). Практика свидетельствует, что такие движения, если сочетать их с зажатием пальцами узкой части переносицы, тонизируют деятельность головного мозга. Это воздействие усиливается, если после массажа верхних десен осуще-

ствить постукивание (полусогнутыми пальцами рук) вдоль позвоночника, поясницы и далее вдоль бедер. Такой массаж легче всего делать, стоя на коленях, наклонив корпус слегка вперед. Дышать нужно равномерно. Продолжительность постукиваний — до ощущения комфорта.

Упражнение 3 — четыре пальца под ребра. Сидя, четыре пальца каждой руки легко просунуть под ребра: левая рука будет притянута к области селезенки, а правая — к области печени. Дышать нужно неглубоко диафрагмой 4—6—8—12 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Заканчивают упражнение так: а) растирают ладонями активные точки, регулирующие функции печени и селезенки; б) растирают икровые мышцы (снизу вверх); в) постукивают по маковке головы подушечками пальцев (имитация игры на фортепиано); г) растирают стопы сухой щеткой или катают качалку подошвами ног (сидя).

Упражнение 4 — надавливание на 4 точки в области губ (рис. 1, а), что способствует расслаблению мышц всего тела. Каждую точку следует надавливать 3 секунды подушечкой пальца по очереди: начинать с первой, после короткого перерыва (10—15 секунд) надавить на вторую и, наконец, одновременно на третью и четвертую. Сила надавливания — ориентировочно 5 кг. Потом необходимо удобно сесть в кресле, имитируя засыпание, дышать нечасто, особенно продлевая выдох. В этой позе на протяжении 3—5 минут можно отдохнуть после напряженной работы, особенно если представить себе, что вы наслаждаетесь природой на берегу озера.

Упражнение 5 — массаж антистрессовой точки (рис. 1, б), расположенной под подбородком в ямочке. Продолжительность надавливания 3 секунды, сила давления — 5—7 кг. Эта процедура способствует снятию чрезмерной реакции на нервно-эмоциональное напряжение. Закончив ее, надо удобно устроиться в кресле и постараться образно представить себе полет журавлиного клина в синеве неба и ощутить состояние истомы. Спустя 3—5 минут, нужно потянуться, вздыхая, напрягая, а потом расслабляя мышцы ног и рук.

Упражнение 6 — для улучшения сна (рис. 1, в). С этой целью показаны надавливания пальцами на лоб и покрытую волосами часть головы. Начинать надавливание (силой 7 кг) подушечками пальцев по средней линии лба

двумя пальцами с двух сторон (соответственно с левой и правой стороны). Каждая рука надавливает одновременно на четыре точки. Продолжительность надавливания 3 с. Потом пальцы продвигают вверх. В конечном счете надавливание было осуществлено на 16 точек с обеих сторон головы. Последнее надавливание на покрытую волосами часть головы следует задержать до 5 с. Сеанс такого самомассажа продолжается от 3 до 10 мин. (в зависимости от нарушения сна). При затяжных нарушениях сна, особенно после длительного приема снотворного, следует покатать стопы на качалке, а после самомассажа точек на голове помассажировать точки, которые способствуют расслаблению мышц.

Упражнение 7 — для нормализации чрезмерного аппетита. Чрезмерный аппетит часто бывает мнимым, особенно если он вызван не потребностью восстановления затраченной энергии, а привычкой хорошо поесть. Это приводит к излишнему повышению массы тела из-за отложения жира. «Противоядием» мнимому чувству голода служит легкое и быстрое поглаживание-растирание глазных яблок, так как за ними размещены активные точки, которые рефлекторно регулируют деятельность пищеварительного аппарата (желудка и кишок). Массажировать эти точки рекомендуется утром в постели и перед приемом пищи. При этом следует мысленно произносить: «Аппетит нормализуется. Я буду меньше есть и больше двигаться».

Напомним, что лишний вес «растает», если наряду с утренней психофизической тренировкой будем ежедневно ходить пешком ускоренным шагом от 2 до 4—6 км (до легкого пота). При этом необходимо избегать одышки и ускорения пульса свыше 100—120 ударов за 1 мин. Протяженность маршрута следует постепенно увеличивать. После ходьбы — принять душ.

Упражнение 8 — кинестезия активных точек стоп (по Вахрам Сингху в методической разработке К. Динсйки). Надавливая на активные точки подошвы (рис. 1, г), мы стимулируем функцию многих внутренних органов. Делать массаж с профилактической целью нужно по всем точкам подошв обеих ног. Силу надавливания на болевую точку следует постепенно увеличивать, чтобы осуществить лечебное воздействие на пораженный орган. Стимуляцию точек надо завершить поглаживанием всей стопы.

Чтобы воздействовать на все активные точки стопы, необходимо сидя катать подошвами обеих ног качалку или круглую палку. Продолжительность такого самомассажа от 3 до 10 мин. в зависимости от ощущения комфорта.

Предварительно подошвы следует смазать миндальным маслом.

Нога — своеобразный распределительный щит. Мы можем «подключаться» к любому органу, если знаем, на какую часть подошвы нужно воздействовать.

Схема кинестезии стоп. Общая целевая установка: способствовать расслаблению мышц стопы и тела; улучшать функции органов и уравновешивать нервные процессы.

Если массаж стоп делает кто-то другой, то нужно лежать на спине закрыв глаза. Руки положить по бокам ладонями вверх. Расслабить мышцы тела. Если же массаж вы делаете сами, то сядьте удобно и массажируйте ногу, положив ее на колено другой ноги либо на стул так, чтобы мышцы ноги были по возможности расслаблены. Обе стопы нужно массажировать одинаковое время.

Первая часть. Цель: разогреть стопу и улучшить в ней кровообращение.

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы (межкостных мышц, внешней и внутренней части стопы) всеми пальцами.
3. Граблеподобное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.
4. Похлопывание подошвы (кулаками, но не сильно).
5. Активное поднимание стопы вверх и опускание ее вниз (стопа произвольно «падает» вниз). Задача — способствовать расслаблению мышц стопы.

Вторая часть. Цель: общее растирание подошвы всей стопы с попеременным расслаблением ее мышц.

1. Граблеподобное поглаживание стопы в направлении к пальцам.
2. Растирание подушечкой большого пальца подошвы всей стопы в направлении к пальцам с оптимальным надавливанием. Когда растирание дойдет до пальцев (пальцы не растирать), нужно сразу же опустить стопу для произвольного падения (чтобы добиться

расслабления мышц стопы), а потом начать повторное растирание. Закончить растирание, когда расслабятся мышцы стопы.

3. Закончить общее растирание стопы поглаживанием всей стопы от пальцев до щиколотки.

Третья часть. Цель: надавливания на все точки подошвы по схеме.

1. Катание ногами (подошвами) взад и вперед палки (или качалки), несильно на нее надавливая.
2. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы и щиколотки, чтобы найти наиболее болезненные точки.
3. Граблеподобное поглаживание подошвы.

Четвертая часть. Цель: стимулирование патологически нарушенных органов путем надавливания на соответствующие точки по схеме. Сила надавливания должна составлять приблизительно 6 кг. Однако с каждым сеансом массажа надавливание на болевые точки должно усиливаться, чтобы незначительная боль стимулировала пораженный орган. Стимуляцию точек нужно завершить поглаживанием всей стопы.

Как делать полный самомассаж стоп по данной схеме, может научить массажист — метод довольно прост. Если ежедневно (утром и вечером) делать самомассаж стоп на качалке (3—10 мин.), то самомассаж по схеме надавливанием на отдельные точки целиком достаточно осуществлять раз в неделю. При бессоннице самомассаж стоп необходимо сочетать с воздействием на активные точки, размещенные на лбу и покрытой волосами части головы (см. выше).

Примечание. На обычную качалку рекомендуется наклеить узкие продольные полоски из пластмассы. Катание такой качалки будет оказывать более значительное влияние на активные точки.

В выходные дни полезно походить по камушкам, насыпанным в ванну с прохладной водой (от +12 до +10° С).

При погружении стоп в воду такой температуры быстро снижается и температура слизистой оболочки носа. Такая процедура надежно закаляет организм, защищает его от простуды при случайных охлаждениях.

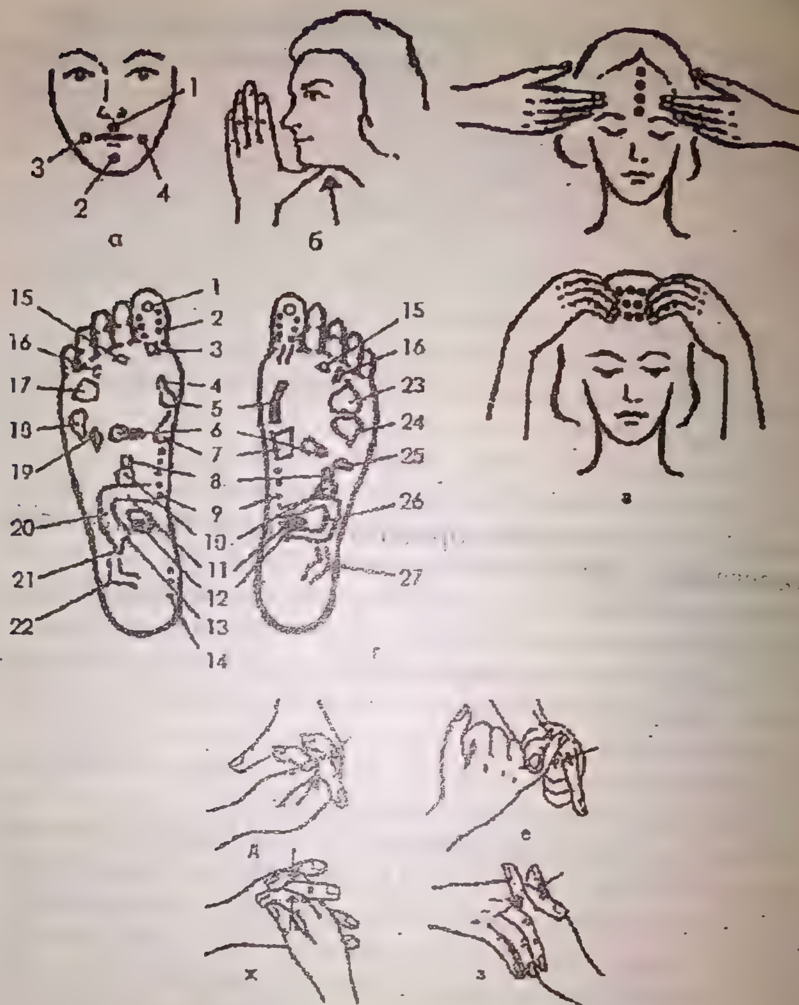


Рис. 1. Точечный самомассаж: а — активные точки в области лба и губ; б — надавливание антистрессовой точки; в — точки массажа для улучшения сна; г — кинестезия стоп (цифрами обозначены точки, связанные с разными органами); 1 — гипофиз; 2 — лобные пазухи; 3 — шея; 4 — горло; 5 — щитовидная железа; 6 — поджелудочная железа; 7 — желудок; 8 — надпочечная железа; 9 — позвоночник; 10 — почки; 11 — поперечная ободочная кишка; 12 — тонкие кишки; 13 — слепая кишка; 14 — поясница; 15 — глаза; 16 — уши; 17 — правое легкое; 18 — печень; 19 — желчный пузырь; 20 — восходящая ободочная кишка; 21 — аппендикс; 22 — правое колено; 23 — левое легкое; 24 — сердце; 25 — селезенка; 26 — толстая кишка; 27 — левое колено; д, е, ж, з — кинестезия пальцев рук.

Упражнение 9 — кинестезия надавливанием на пальцы рук по методике Токиджиро Макимоши (рис. 1, д, е, ж, з). Руки человека, особенно пальцы, сыграли значительную роль в развитии мозга. Природа наделила пальцы многими рецепторами, от которых импульсы направляются в центральную нервную систему. Можно допустить, что не только активные точки на подошве либо те, что размещены в сегментных частях тела, но и сами пальцы являются путями «обратной связи» к тем или иным органам.

Первый вариант *(по методике Т. Макимоши).* Надавливать следует от основы пальца до кончика в 3—4 приема. Надавливать нужно попеременно на переднюю, заднюю, а потом и на боковые части пальцев. Продолжительность нажатия — 3 с., сила — средняя, соответственно силе рук и пальцев больного или здорового человека. Пальцы обеих рук обрабатываются по очереди.

Второй вариант *(по методике К. Динейки).* Общая целевая направленность: сочетание действий (кинестезии) надавливанием на пальцы рук с дыхательными упражнениями и сменой напряжения и расслабления мышц ног. Комплекс этих заданий целесообразно применять как с оздоровительной, так и с лечебной целью (при всех заболеваниях).

Подготовительное упражнение. Ходьба в среднем темпе. Дышать диафрагмальным типом дыхания (животом). На два шага — вдох, на два шага — выдох (сильно втягивая живот).

Первое задание. Сесть у стола на край стула, руки с опорой на локти. Переплести пальцы рук (предплечья слегка приподнять вверх). Вдох диафрагмой. Во время выдоха несколько раз попеременно напрягать мышцы ног и сжимать переплетенные пальцы, а потом расслаблять их. Повторить 4—6 раз.

Второе задание. Удобно сесть, руки опустить на бедра, пальцы рук переплести. Во время вдоха (имитируя зевок с закрытым ртом) несильно сжимать пальцы рук. Во время выдоха слегка закрыть веки, расслабить по возможности все мышцы тела (состояние изнеможения) и, если нет нужды, не дышать. Повторить 4 раза.

Третье задание. Исходное положение, как и в первом задании. Вдох через нос в два-три приема (с короткими остановками). Во время остановок сильно сжимать и от-

пускать переплетенные пальцы рук. При выдохе произносить шепотом «кваа...». Не дышать (пока приятно). Во время задержки дыхания широко раскрыть рот (как на зевке — «поза льва») так, чтобы «расширялась шея».

Четвертое задание к повторению подготовительных упражнений с целью стимулирования венозного кровообращения.

* * *

В этой части главы речь пойдет еще о нескольких вариантах точечного самомассажа, в том числе с использованием некоторых элементов известной японской системы шиацу.

Массаж стоп. Сесть поудобнее, скрестить ноги по-турецки, несколько развернув к себе стопы ног. Массаж лучше производить разноименной рукой (левую ногу — правой рукой и наоборот), а одноименной рукой придерживать массируемую ногу. Массаж начинается с растирания подошвенной поверхности стопы. Растирания можно производить ладонью, торцовой частью кулака, массажной щеткой. Длительность процедуры — примерно одна минута. Затем переходят к разминанию пальцев, начиная с большого и заканчивая мизинцем. Пальцы разминают со всех сторон, а в конце особенно тщательно разминают суставы пальцев. После этого переходят к разминанию поверхности стопы, начиная с ее внутреннего края (зона позвоночника), переходят на область пятки (массаж этой зоны особенно важен для людей, страдающих пояснично-крестцовым радикулитом), далее разминают среднюю часть стопы — от пальцев к пятке. Люди, страдающие различными заболеваниями, могут более тщательно массировать проекционную зону пораженного органа или части тела. Продолжительность массажа одной стопы составляет примерно 3—5 мин. Закончив самомассаж одной стопы, переходят к другой.

Полностью массажируются все активные точки при хождении в спортивных тапочках-массажорах в домашних условиях, а также при хождении босиком в любых условиях, особенно по земле, еще лучше — по росе.

Массаж кистей рук. Начинается массаж с растирания, производимого теми же движениями, как при намыливании рук. Растирание производится в течение одной минуты. Затем выполняется активная разработка суставов: 10 раз резко сжать пальцы в кулак и медленно разжать кисть. 10 раз медленно сжать кулак и, с силой разжав кисть, выбросить пальцы в стороны.

После этого каждый палец разминается 2—3 раза от кончика к основанию со всех сторон (лучше разминать пальцы поочередно на правой и левой руках). Далее разминается ладонь, начиная с внутреннего края (зона позвоночника) к основанию ладони, внешнему краю, по средней линии от пальцев к запястью, затем тщательно разминается запястье. Более тщательного массажа требуют зоны пораженных органов и частей тела.

Заканчивается массаж растиранием кистей. Общее время массажа для обеих рук — 6—10 мин. Хорошо массажируются руки при пользовании гантелями.

Вьетнамские врачи рекомендуют. Необходимо смазать кожу тонким слоем бальзама «Красная звезда» и втирать его кончиками второго или третьего пальцев в определенных акупунктурных точках, показанных на схемах, при различных заболеваниях (рис. 2):

1 — при гриппе; 2— при ангине; 3 — при боли в области плечевого сустава; 4 — при головной боли; 5 — при боли в области уха; 6 — при боли спастического характера в области живота; 7 — при ринитах; 8 — при боли в гайморовой, лобной, придаточных пазухах носа; 9 — при боли в области локтевого сустава; 10 — при боли в области коленного сустава; 11 — при боли в области лицевого нерва; 12 — при зубной боли; 13 — при радикулите, люмбаго.

Примечание. При гриппе, ангине, головной боли (если она охватывает всю голову), ринитах, при боли спастического характера в области живота, при радикулите, люмбаго (если боль беспокоит с обеих сторон) массировать надо симметричные точки.

Наши руки — наши лекари. Как утверждают японские специалисты в области шиацу, пальцы рук тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом. Известно, например, что у людей, страдающих различными заболеваниями сердца, часто бывают слабые мышцы, иногда до такой степени, что человек не может их как

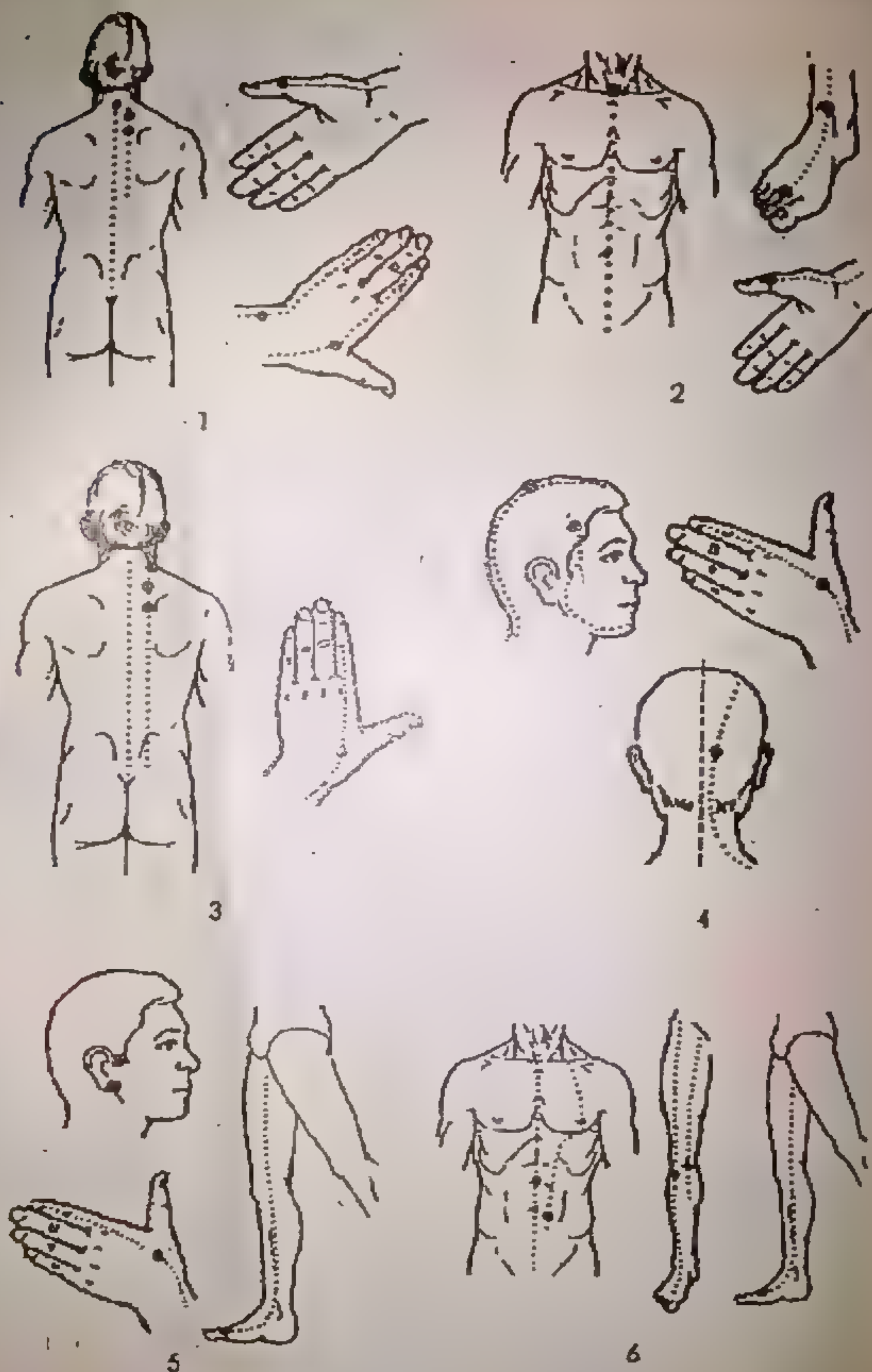
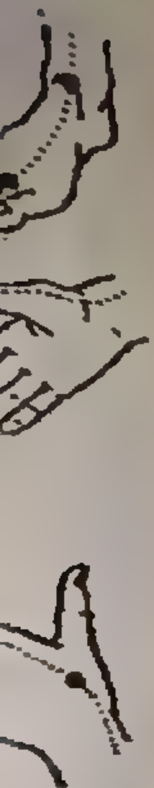
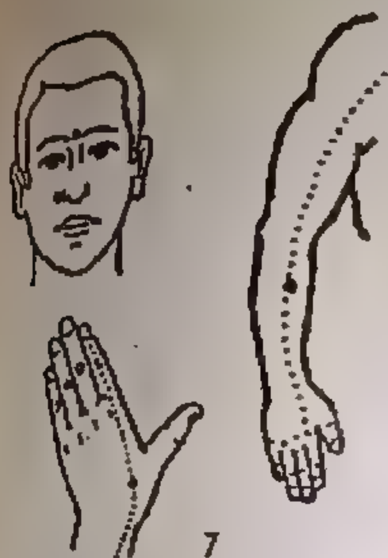
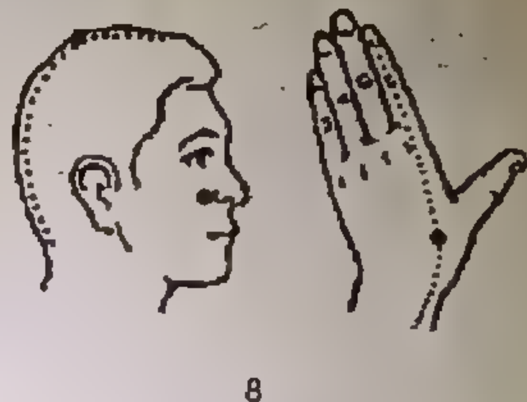
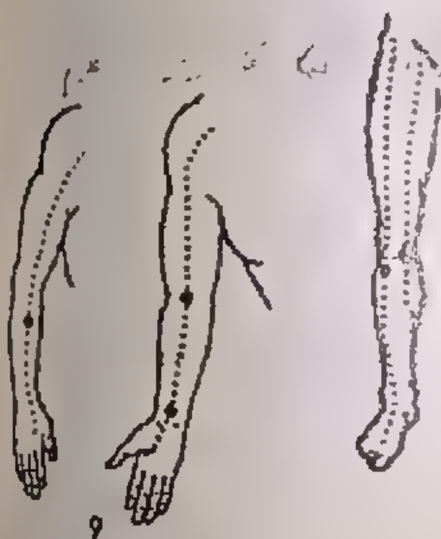


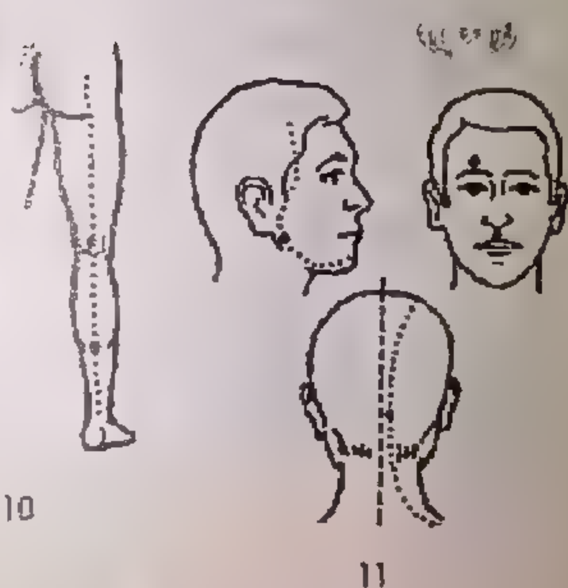
Рис. 2. Вьетнамские врачи рекомендуют

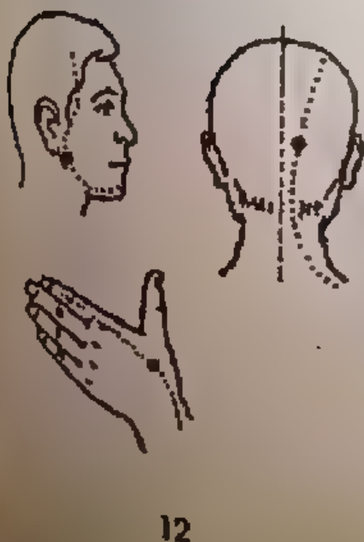


7

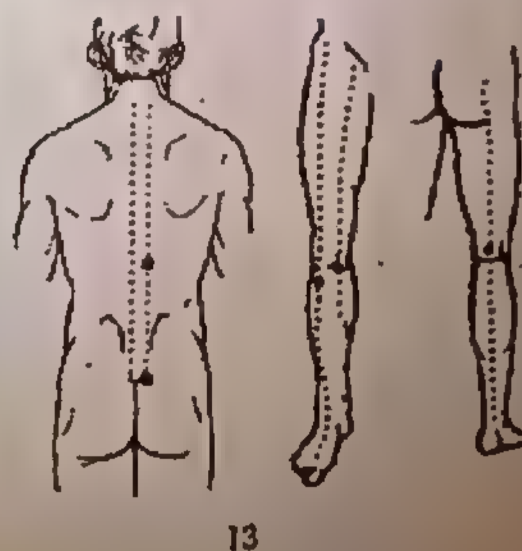

8


9

10


11


12


13

следует согнуть или разогнуть. И наоборот — тренировка мизинца положительно сказывается на деятельности сердца.

Что касается других пальцев, то, по мнению японских врачей, овладевших методом терапии шиацу, укрепление безымянного нормализует функцию печени, среднего — снижает повышенное артериальное давление, благотворно действует на кишечник. А воздействие на большой палец улучшает функциональные процессы, протекающие в головном мозге, укрепляет волю. Замечено также, что у людей со слабыми указательными пальцами бывают неполадки в работе желудка.

Если следовать рекомендациям шиацу, то, ежедневно воздействуя на пальцы рук, можно улучшить функцию многих органов, укрепить свое здоровье.

Несколько слов о технике. Удерживая большой палец левой руки большим и указательным пальцами правой руки, производите тянущие движения, небольно надавливая в течение 5—7 секунд на точки (рис. 3) по направлению от основания пальца к его концу. Сначала надавливайте на три парные точки, расположенные на тыльной и ладонной поверхностях пальца, а затем на боковых. На других пальцах процедура аналогичная, но надавливать надо на четыре точки. Это можно делать 1—2 раза в день.

После того как вы «поработаете» с пальцами левой руки, надавливайте на пальцы правой руки.

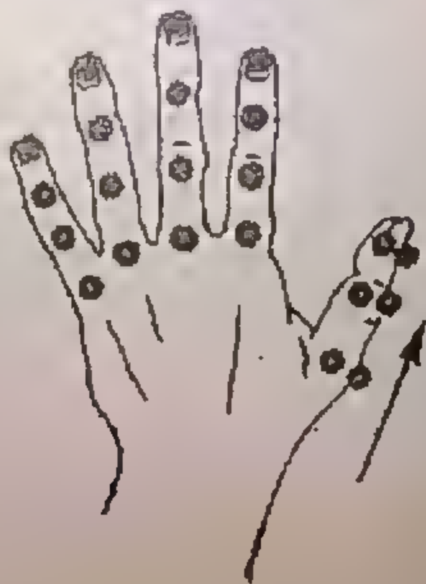


Рис. 3. Точечный самомассаж пальцев рук

ПРИ ОБЩЕМ УТОМЛЕНИИ рекомендуется массаж кистей рук. Точки, которые должны подвергнуться воздействию, показаны на рис. 4:

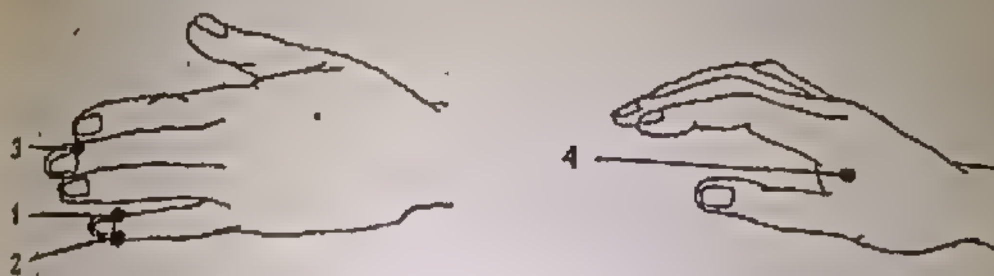


Рис. 4. Точечный самомассаж при общем утомлении

1-я точка (симметричная) находится внутри от угла ногтевого ложа мизинца. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим или указательным пальцем в течение 2—3 минут.

2-я точка (симметричная) находится кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим или указательным пальцем в течение 2—3 минут.

Можно одновременно массировать 1-ю и 2-ю точки, обхватив кончик мизинца указательным и большим пальцами.

3-я точка (симметричная) находится на среднем пальце на 3 миллиметра от угла ногтевого ложа со стороны указательного пальца. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим пальцем в течение 2—3 минут.

4-я точка (симметричная) находится на тыльной поверхности кисти, между большим и указательным пальцами, если развести пальцы, то от середины кожной складки на один сантиметр. Надавливая чувствительно, массировать большим пальцем в течение 3 минут.

ПРИ УСТАЛОСТИ НОГ показан точечный массаж, при котором осуществляется воздействие на точки, показанные на рис. 5. Массаж проводят в положении сидя.

1-я точка (симметричная) находится на подошвенной поверхности стопы, при сгибании пальцев на подошве образуется ямка, в центре которой и находится эта точка. Массировать в течение 5 минут указательным пальцем, разминая до появления чувства тепла.

Рис. 5. Точечный самомассаж при усталости ног

2-я точка (симметричная) находится на 3 миллиметра ниже внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим пальцем в течение 2—3 минут.

3-я точка (симметричная) находится между ахилловым сухожилием и наружной лодыжкой, на уровне ее центра. Несильно надавливая и делая вращательные движения в области точки, массировать указательным пальцем в течение 5 минут.

4-я точка (симметричная) располагается на голени, кнаружи от переднего края большеберцовой кости на 3—4 сантиметра ниже выступающего костного бугра. Надавливая, чувствительно массировать указательным пальцем в течение 5 минут. Средний палец при этом лежит на ногтевом ложе указательного.

Массаж, осуществляемый при общем утомлении и при утомлении мышц ног, способствует повышению работоспособности. В первом случае процедура займет не больше 10—12 минут, во втором — минут 17—18.

...И,УСТАЛОСТЬ ПРОЙДЕТ. Кому неизвестно состояние, когда во время работы вдруг ослабевает внимание,

появляется рассеянность, снижается работоспособность. Это признаки общего утомления, которые чаще всего возникают в процессе напряженного труда. Усталость может появиться и в отдельных мышечных группах, например, ног, рук или спины.

Водная гимнастика, активный отдых улучшают самочувствие, повышают работоспособность. Еще большую пользу принесут они в сочетании с точечным массажем.

Использовать точечный массаж для профилактики и снятия утомления можно только с разрешения врача — рефлексотерапевта. Он и посоветует, какие точки массировать при утомлении тех или иных групп мышц.

Многим знакомо состояние, когда по утрам отмечается тяжесть в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность. Причина этого зачастую — застой венозной крови в области головы. Его легко можно устранить, стимулируя приток свежей крови методом шиацу.

Надавите на область макушки (рис. 6, 1) и вы заметите, как голова проясняется. Затем подушечкой большого пальца слегка надавите на правую сонную артерию, а после — на левую несколько раз, как показано на рис. 6, 2, начиная от подбородка и спускаясь к ключице. Давление производите осторожно подушечкой пальца, не делая растирающих движений. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку крови к мозгу.

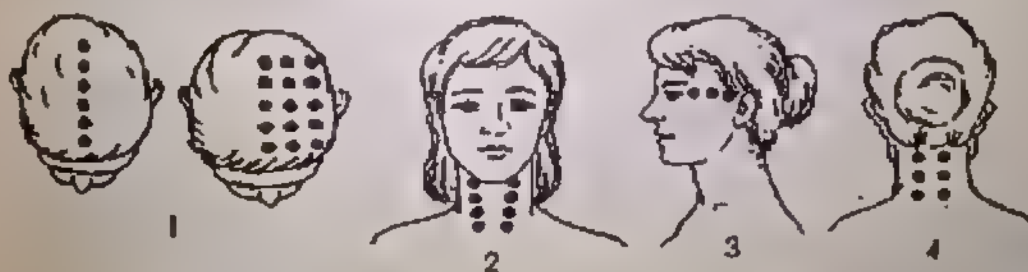


Рис. 6. Точечный самомассаж по методу шиацу.

Снять напряжение мышц шеи, умственную усталость можно, надавливая тремя пальцами — указательным, средним и безымянным на виски (рис. 6, 3), на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами (рис. 6, 4), на затылок большими пальцами. Длительность одного надавливания 3—5 секунд. При этом не должно возникать неприятных

ощущений. Все эти приемы помогут вам быстро восстановить трудоспособность.

ИСТОЧНИК БОДРОСТИ. Если у вас плохое настроение, все, как говорится, «валится из рук», а предстоит работа, требующая усиленного внимания, напряжения, выносливости, попробуйте обратиться к методу шиацу.

Надавливая пальцами на определенные точки, можно снять умственное и физическое напряжение, привлечь все резервы организма для достижения поставленной цели.

Надавливать, не вызывая неприятных ощущений, надо подушечками больших пальцев одновременно двумя руками на точки плечевого пояса и между лопатками (рис. 7, 1). Самому это делать невозможно, попросите кого-нибудь из близких помочь вам.

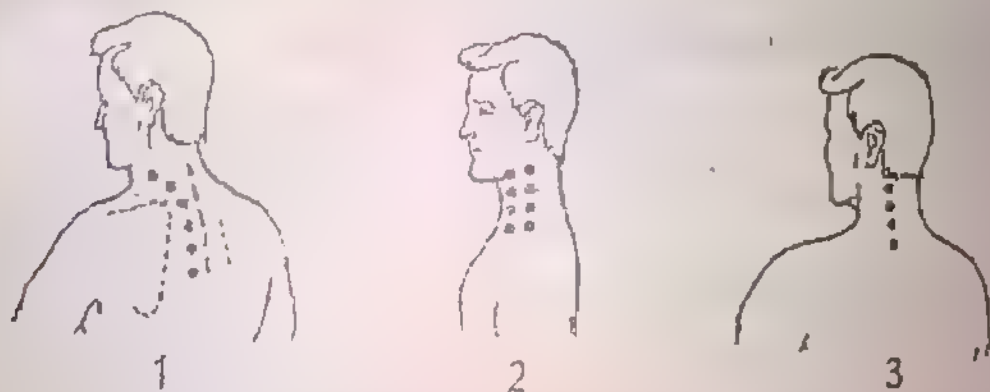


Рис. 7. Точечный самомассаж для снятия умственного и физического напряжения (по методу шиацу)

А вот на точки передней и задней поверхности шеи можно воздействовать самому. Большим пальцем левой руки четыре раза надавите слева на точки, расположенные на передней поверхности шеи (рис. 7, 2), правой рукой — справа. Затем четырьмя пальцами надавите на точки, расположенные на задней поверхности шеи, по три раза с каждой стороны. И наконец, подушечками больших пальцев надавите по три раза на каждую из четырех точек, расположенных на шее сбоку, начиная от ушных раковин вниз, с обеих сторон (рис. 7, 4).

Длительность одного надавливания на точку — от 5 до 7 секунд, а на точки в области шеи — не более 3 секунд.

Заниматься лучше утром, но можно и в течение дня, как вам удобнее.

УШНАЯ РАКОВИНА чрезвычайно богата активными точками: их плотность здесь превосходит плотность на других участках тела в 100 раз, и все они имеют связи с соответствующими областями, зонами головного мозга, а через них — с внутренними органами.

Моя и вытирая уши, мы воздействуем на организм в целом. А если учесть, что холодная вода тонизирует, стимулирует, бодрит, а теплая вода расслабляет, успокаивает... выводы делайте сами. И когда предстоит напряженный рабочий день — мойте уши холодной водой.

Большой ободряющий и профилактический эффект придаст организму массаж ушей металлической щеткой в конце утренней зарядки, а также массаж пальцами рук.

По размеру ушей, их расположению и размерам мочки уха определяют: интеллект человека, его умственное развитие, музыкальные способности, характер, воспитанность, долголетие.

На Востоке людей с длинными мочками ушей считают мудрецами.

БЕСКОНТАКТНЫЙ МАССАЖ

С читателями беседует Джуна Давиташвили:

КАЖДЫЙ МОЖЕТ РАЗВИТЬ В СЕБЕ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СИЛЫ

«О самих себе мы знаем мало. Жизнь слишком коротка, и часто она складывается так, что человек не успевает раскрыться, выразить себя. Это, по существу, трагедия. Недаром же философы и мечтатели прошлого стремились найти некий эликсир долголетия.

Да, за продление жизни надо бороться! И я убеждена, что средство есть, но оно не вовне, а внутри нас. Каждый может развить в себе исцеляющие силы, отодвинуть собственную старость, помочь другому человеку.

По существу, это один из основных принципов современной профилактической медицины. И я стараюсь следовать ему в своей работе, создавать свою методику укрепления человеческого организма. Эта методика основана на старинных народных, главным образом древнеассирийских способах борьбы с болезнями. И на моем собственном, уже немалом опыте.

Древние лекари умели воздействовать на человека, определять и излечивать многие болезни, не прикасаясь к его телу. Силу, исходившую от них, на современном языке можно назвать биополем. Слово «биополе» прозвучало в нашей речи не так давно, но оно уже знакомо всем, и мало осталось скептиков, отрицающих существование особого излучения, присущего человеку.

Научные эксперименты специалистов-физиков, проводившиеся с моим участием, позволили дать этому излуче-

нию более точное определение — «физическое поле биологического объекта».

Никому не кажется невероятным, что вокруг планет, в том числе и вокруг Земли, существуют потоки электромагнитных и иных излучений, сигнализирующих о состоянии небесных тел. Почему же не считать возможным излучение от человеческого тела? Оно создает вокруг человека невидимую оболочку, как бы проецирующую, отражающую внутреннее состояние организма. Существование такой оболочки подтверждается экспериментами. И можно заключить, что человек — это и передающая, и воспринимающая система, что он может не только передать свое излучение, но и воспринять чужое.

Вот этому искусству мне хочется научить как можно больше людей. Я предпочитаю работать с врачами, ибо для настоящего лечения необходимы медицинские знания. Но, действуя моим методом бесконтактного массажа, снять у своих близких усталость, головную боль, нервное напряжение сможет, я думаю, каждый, кто отнесется к этому серьезно и очень постарается.

Конечно, чувствительность к излучению биологического объекта, как и способность посылать излучение, не у всех одинаковы. Во время многих выступлений в больших аудиториях я часто прошу слушателей поднять руки, обратив их открытыми ладонями ко мне, и посылаю в зал свои сигналы. Одни сразу же начинают ощущать приток тепла к ладоням, сильное покалывание в пальцах, у других эти ощущения слабее. Третьи ничего не чувствуют, но это не значит, что такие способности у них никогда не появятся. Чувствительность можно развивать и тренировать подобно тому, как развивают, например, музыкальный слух или умение тонко различать цвета и оттенки.

Хотя речь у нас пойдет не о лечении, а о профилактике, все же надо иметь самые общие представления об анатомии и физиологии человека. Легче пойдет дело у тех, кто владеет приемами массажа.

Итак, начинаем! Человек, которому вы взялись помочь, сидит или стоит спиной к вам. Сидеть он должен, положив руки на колени, ладонями вверх, стоять — с опущенными руками.

Ваши раскрытые ладони со слегка согнутыми пальцами как бы создают купол над его головой. Держите их на

расстоянии 5—10 сантиметров, не напряженно, свободно, легко. Сосредоточьтесь мысленно на кончиках ваших пальцев и начинайте плавное, как бы поглаживающее движение сверху вниз, вдоль его тела ладонями, обращенными книзу, а затем обратно, снизу вверх, ладонями, обращенными кверху. Над головой ладони почти соединяются (расстояние между ними 2—3 сантиметра), образуя купол, и снова начинают скользить вниз (рис. 1). Движения ваших рук должны быть неспешными, как бы мягко обволакивающими.

Рис. 1

Ваш первый опыт можете считать удавшимся, если вы начнете чувствовать в ладонях тепло, а в подушечках пальцев — легкое покалывание. Это значит, что вы воспринимаете излучение своего пациента.

А что должен чувствовать он? Тоже легкое тепло, напоминающее слабое, облегчающее дуновение; во всяком случае, ему должно быть приятно.

Хороший контакт с больным — условие успешности любого лечения. И наше упражнение тоже можно представить себе как начало контакта.

Следующий прием — движение рук, которое носит условное название «распределение энергии». Вы тоже начинаете его над головой и плавно ведете вниз. Кисти ваших рук со слегка согнутыми пальцами обращены к телу пациента. И, то приближая ладонь к ладони, то снова разводя их, вы как бы описываете на его груди, а затем и спине невидимые широкие восьмерки (рис. 2).

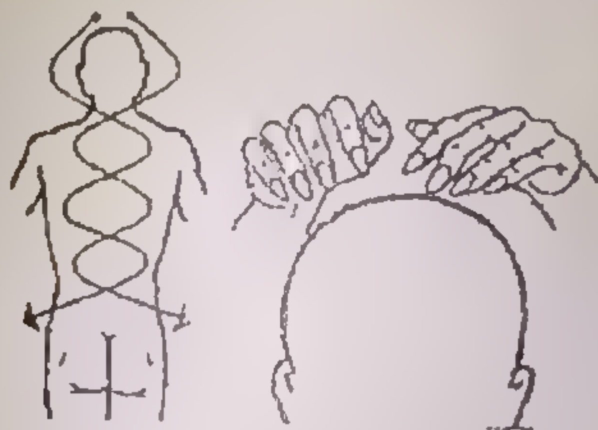


Рис. 2

Когда вы почувствуете, что овладели обоими приемами, сеанс начинайте с «распределения энергии», затем чередуйте его с первым приемом; каждый выполняется по 2—3 минуты. А заключить сеанс надо легким растиранием грудной клетки и верхней части спины. Растирайте обеими руками одновременно по часовой стрелке (рис. 3).

Все как будто просто? Но, повторю, надо тренироваться, научиться «слушать» свои руки, не спешить. И прошу — не беритесь лечить серьезные заболевания, воздействовать на больной орган! Не проводите также подобных сеансов беременным женщинам. Если человек, которому вы хотите помочь, находится под наблюдением врача — очень хорошо! Врач поможет оценить результаты вашего труда.

Бесконтактным массажем можно попытаться понизить повышенное и повысить пониженное артериальное давление. Но обязательно до и после сеанса проконтролируйте его показатели объективно, с помощью тонометра!

Профилактические сеансы улучшат самочувствие и настроение, повысят работоспособность вашего пациента. Проводить их надо по такой схеме: первая неделя еже-

дневно, перерыв один день; снова ежедневно в течение недели. Перерыв не менее недели. Этот цикл, если необходимо, можно повторить.

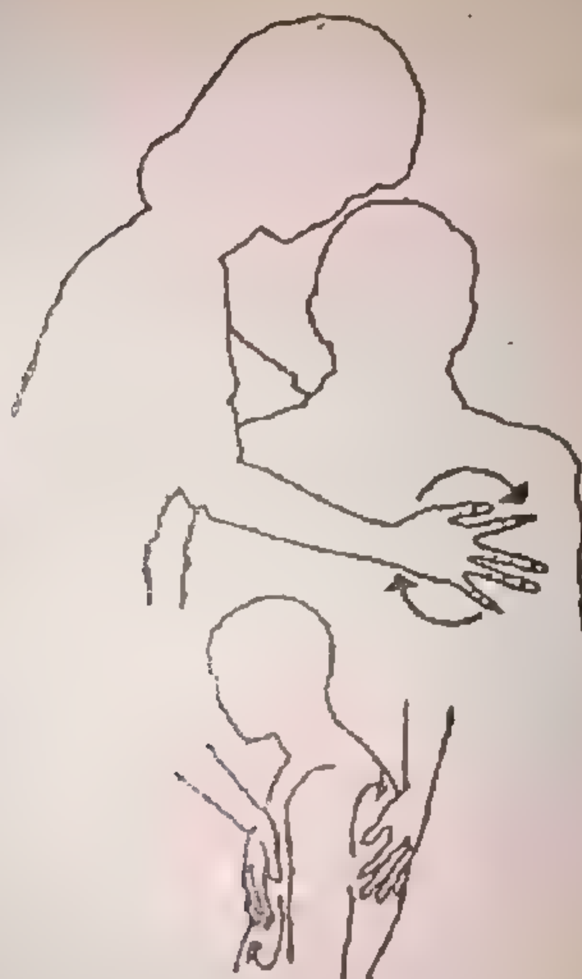


Рис. 3

Общая продолжительность сеанса 10—15 минут. Для вас это время сосредоточенной работы. Но и высокой радости — сознания того, что несешь человеку здоровье.

ПРОШУ ВАС, ТРЕНИРУЙТЕСЬ ДАЛЬШЕ!

Итак, я сегодня снова встречаюсь с теми, кто решил овладеть методикой бесконтактного массажа. Еще раз прошу: верьте тому, что энергия вашего организма может быть

целебной! Это не фантазия, не плод самовнушения, а объективная реальность. Существование биополя человека, возможность делиться своей энергией и воспринимать чужую — факт, получивший наконец объективное подтверждение.

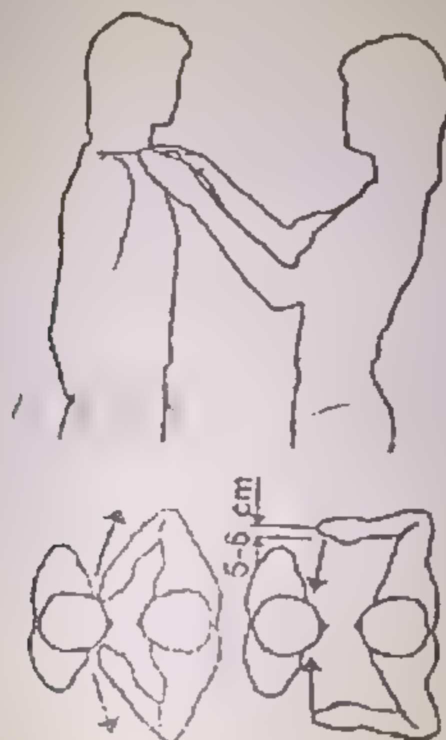


Рис. 4

Впрочем, надеюсь, что многие мои заочные ученики уже ощутили это на практике. И если у кого-то из ваших близких разболелась голова, если он плохо переносит перемену погоды, почему-либо излишне нервничает, вы теперь можете не просто сочувствовать ему или предложить таблетку. В ваших руках (и это не в переносном смысле) целебное средство — бесконтактный массаж.

О некоторых приемах такого массажа мы уже говорили. Теперь пополним ваш арсенал.

ПРЕССОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ проводят так: представьте себе, что между вашими ладонями положен клубок эластичных ниток или резинка, которую Вы то растягиваете, то сжимаете. Ладони пальцами направлены к телу пациента, и вы методично, спокойно сводите и разводите их в горизонтальной плоскости. Промежуток между разведен-

ными ладонями — 5—10 сантиметров, между сведенными — 3—5 сантиметров.

Движения повторяются непрерывно в течение 5—10 минут: с их помощью удается снять дискомфорт, ощущаемый в разных частях тела.

Рис. 5

Один из вариантов прессовых движений — *САБЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ.* Руки при этом опущены ладонями вниз, кончики пальцев также направлены к пациенту. Вы сводите и разводите горизонтально лежащие ладони, допустим, на уровне его плеч.

Движения ваши не резки, плавны, но размашисты — размах на 5—7 сантиметров шире, чем его плечи.

Попробуйте овладеть и так называемой *ВЫТЯЖКОЙ.* Это круговые движения рукой вокруг небольшого участка тела, ну, допустим, затылка при головной боли. Пальцы при этом соединены в щепоть, но неплотно прижаты друг к другу и обращены перпендикулярно к пациенту. Сделав 5—6 таких движений, точно рисуя на его коже невидимые витки, отведите руки на 5—10 сантиметров в сторону и плотнее сожмите пальцы (рис. 5).

В ходе бесконтактного массажа вы направляете свою энергию на человека, ждущего вашей помощи. Есть такой специальный прием — *НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ*. Мысленно сосредоточившись на кончиках своих пальцев, вы медленно движете кисти неплотно сомкнутых рук перпендикулярно определенному участку тела. Очень важно при этом приеме добиваться обратной связи: удерживая руки неподвижно, вы должны ощутить ответный ток легкого тепла или, наоборот, холода, характерное покалывание в кончиках пальцев.

И наконец последний прием, которым надо овладеть,— *НАКАЧКА*.

Стоя перед пациентом, сложите кисти обеих рук в неплотно сомкнутые горсти, обратите их пальцами к его телу. И начинайте поднимать руки ладонями вверх от солнечного сплетения до подбородка, затем поверните ладони вниз и опускайте до той же точки, от которой начинали движение (рис. 6). Это повторяется несколько раз, причем в верхнем положении, прежде чем руки начнут скользить вниз, встряхните кисти, как бы сбрасывая с них что-то.

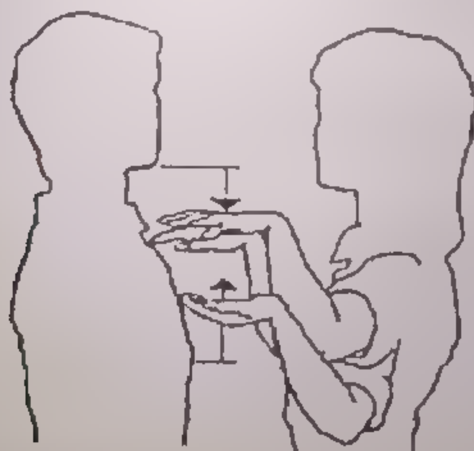


Рис. 6

Конечно, один профилактический сеанс не предполагает применения всех этих приемов, но со временем вы научитесь использовать те, которые в каждом случае наиболее эффективны.

А самый общий прием — это уже известное Вам распределение энергии, с которого вы и начинаете свою целительную работу.

Да, повторю еще раз — это работа! Надо стараться внутренним усилием направлять всю свою энергию в руки, в кончики пальцев. Не думайте в эти моменты ни о чем постороннем, не отвлекайтесь.

Но напрягаться не надо! Руки должны скользить легко, плавно, в одном темпе. И надо стараться почувствовать, что руки ваши не пусты, ощутить тяжесть лежащего в них невидимого вещества, которым вы как бы обволакиваете тело человека, которому хотите помочь.

Все эти тонкие, труднообъяснимые ощущения возникают не сразу, а по мере тренировки. Упражняться надо не на человеке, а пока без него, добиваясь автоматизма движений, легкости, точности.

А как быть тем, кто пока пробовал свои силы без успеха? Я настоятельно прошу — тренируйтесь дальше!

МОЯ МЕТОДИКА ДОПОЛНЯЕТ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА

Вы овладели основными приемами бесконтактного массажа и, надеюсь, успели убедиться в его эффективности. Прошу вас: относитесь к этому серьезно, не демонстрируйте свое умение без надобности. И со всей душевной отдачей, со всем вниманием и сосредоточенностью работайте тогда, когда в ваших способностях нуждается другой человек.

За многие годы практики я убедилась в том, что с помощью бесконтактного массажа можно регулировать артериальное давление: предупредить его «скачок», снизить давление, снять головную боль. А это уже благо!

Во время сеанса ваш пациент стоит, если он практически здоров, артериальное давление у него не повышено, и он нуждается только в профилактическом воздействии. Если же у него давление высокое, то советую уложить его или усадить на стул.

Встаньте сначала перед ним, потом сзади него и начинайте прием распределения энергии. Напомню: кисти ваших рук находятся на расстоянии 5—10 сантиметров от тела пациента. Подняв их над его головой, плавно ведите вдоль туловища до конца, ладонями вниз, затем поверните ладонями вверх и ведите так же спокойно и плавно в обратном направлении.

Над головой кисти не смыкаются, а лишь приближаются друг к другу на расстояние 5—7 сантиметров и снова опускаются. Повторяйте такие движения 5—7 минут в одном темпе, стараясь ощутить обратную связь.

А затем еще 5 минут ваши руки должны скользить вдоль тела сверху вниз, к ногам. Таким движением вы как бы снимаете что-то лишнее, мешающее пациенту. Эффект этих двух приемов желательно проверить измерив артериальное давление: важно, чтобы оно снижалось постепенно, а не сразу резко.

После короткого перерыва можно повторить оба приема, а затем 7—10 раз провести руки только над головой — от лица к затылку и обратно. А заканчивается сеанс контактным массажем области сердца со стороны груди и спины, а затем воротниковой зоны.

Грудь и спину растирайте одновременно круговыми движениями по часовой стрелке.

Затем, положив обе ладони на спину пациента, с легким нажимом проведите вдоль позвоночника до копчика и по ногам до ахиллова сухожилия.

Если больной лежит, приемы распределения энергии выполняют сначала только над головой, а затем вдоль туловища — к ногам.

После этого идут прессовые движения: напомню, что они представляют собой сведение и разведение рук в горизонтальной плоскости. Ладони направлены пальцами к телу пациента, размах их широкий: когда руки разведены, одна — на уровне солнечного сплетения, другая — на уровне вилочковой железы (ключиц). Когда руки сведены, между ними остается расстояние 5—7 сантиметров.

Повторив прессовые движения 7 раз, переходите к сабельным. Это широкий размах руками, опущенными ладонями книзу, от центра туловища до ног (одна рука) и шеи (другая рука). При встрече руки делают перекрестное движение.

Заканчивайте сеанс также круговым растиранием груди и спины.

Если давление у больного понижено, сеанс проводите немного иначе. Сначала распределение энергии теми же движениями рук вдоль тела спереди и сзади, всего в течение 3—5 минут. Затем 7 сабельных движений на уровне плеч и, как всегда, круговое растирание.

Этот цикл можно повторить, но с учетом повторений сеанс не должен длиться дольше 20—30 минут.

Обычно этого бывает достаточно, чтобы понизить — или повысить — артериальное давление, приблизив его к норме, снять неприятные ощущения, создать хорошее настроение. Причем не только у вашего пациента, но и у вас — ведь как приятно знать, что вы помогли человеку!

Но еще раз натоятельно прошу: не переоценивайте своих возможностей. Цели бесконтактного массажа в основном профилактические: он способствует предупреждению болезни или ее обострения, помогает врачу лечить больного.

ПОМОГАЯ ДРУГИМ, ПОМОГАЕТЕ СЕБЕ

Чем лучше вы овладеете методами бесконтактного массажа, тем шире становится диапазон возможностей. Еще и еще повторяю: не беритесь лечить серьезные заболевания! Вполне достаточно, если вы научились облегчать самочувствие ваших близких, снимать усталость, повышать общий тонус. Ведь в обыденной жизни с этим мы сталкиваемся чаще всего...

Вот, например, после долгой ходьбы или многих часов, проведенных на работе стоя, у нас начинают болеть, отекать, «гудеть» ноги. Ощущение такое, будто они отяжелели, наполнились каким-то инородным веществом. Человек то скинет обувь, то вытянет ноги, но легче не становится.

Вот тут-то вы и можете ему помочь! Начните сеанс, как обычно, с распределения энергии для повышения общего тонуса организма. Напомню эти приемы: ваши руки скользят вдоль тела пациента — сначала сверху вниз обращенными книзу ладонями, потом снизу вверх ладонями, обращенными кверху. Движения ваши плавны, неторопливы. Осваивая этот прием, вы, наверное, пробовали, как я советовала, представить себе, будто погрузили руки в воду. Вы ощущаете ее приятную тяжесть в своих ладонях и как бы мягко обволакиваете ею тело пациента. Вы сосредоточились на этих ощущениях и начинаете все явственнее ощущать контакт с человеком, которому вы стремитесь помочь, воспринимаете ответное излучение его тела.

Теперь можно перейти к другому приему распределения энергии — перекрестным движениям рук сначала над головой, потом, скользя вниз, точно рисуя петли на теле пациента, сначала спереди, потом сзади.

Оба эти приема выполняйте в течение 2—3 минут. Это как бы вступление, настройка на связь. Но пациент уже начинает чувствовать себя бодрее.

Теперь начинайте прессовые движения. Название этого приема довольно четко определяет его характер. Ваши ладони, то приближаясь друг к другу, то снова отдаляясь, как бы преследуют находящийся между ними воздух, сжимают и разжимают какое-то эластичное вещество. И так, сходясь-расходясь, руки движутся вдоль одной, а потом другой ноги на расстоянии 5—10 сантиметров. Выполнять прессовые движения надо размеренно, непрерывно в течение 10—12 минут. Пациент может стоять или лежать.

После этого поглаживание, уже контактное, обеими руками (одна — спереди, другая — сзади) сверху вниз и снизу вверх 5—6 раз.

Завершить сеанс можно еще несколькими приемами распределения энергии (1—2 минуты) и контактным растиранием груди и верхней части спины. Как это делать, Вы уже знаете: одновременно обеими руками по часовой стрелке.

Заканчивается сеанс легким поглаживанием. А общая длительность его — от 10 до 15 минут.

Если вас самих беспокоит боль в ногах, вы уже знаете, что делать. Сядьте, положите одну ногу на колено другой так, чтобы было удобно выполнять описанные выше манипуляции. Затем поменяйте положение ног и повторите все приемы на другой ноге.

Помогая другим, вы можете помочь и себе. И не только непосредственно — бесконтактным массажем. Ведь чем больше знаешь и умеешь, тем шире твои возможности.

Респираторные инфекции часто сопровождаются болью в ухе, иногда даже развивается отит. И снова бесконтактный массаж в сочетании с традиционным лечением поможет снять тягостные ощущения.

Начните с *РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ*, действуя правой рукой. Пальцы ваши слегка согнуты, плавно ведите их над головой пациента, сначала от лба к затылку и обратно, затем от одного уха к другому. И так в течение 1—2 минут.

Затем примените *НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ* на ухо. Выполняйте этот прием правой рукой, держа кисть перпендикулярно уху. Старайтесь добиваться ощущения «обратной связи»: в моменты, когда кисть неподвижна, вы должны почувствовать ответное тепло или, наоборот, легкий холодок, покалывание в кончиках пальцев.

Следующий прием — *ВЫТЯЖКА*. Представьте себе, что вы тянете вокруг уха какую-то невидимую нить, оттягивая ее в сторону.

Приемы можно повторить в том же порядке, длительность каждого — одна минута. Общая продолжительность сеанса — 20 минут. Такими же приемами, делая вытяжку над больным зубом, удается снимать и зубную боль.

Бесконтактный массаж полезен и при насморке, гайморите. Порядок приемов в этом случае такой:

ПРЕССОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ с перехлестом, то есть руки, двигаясь навстречу друг другу, перекрещиваются.

НАПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ двумя руками: кисти параллельны и направлены пальцами к носу пациента. Снова старайтесь ощутить обратную связь.

Далее *ВЫТЯЖКА* в области носа, по три круговых движения с отведением в сторону. Делают правой рукой, левая в это время опущена.

Каждый прием выполняйте одну минуту (вытяжка может быть еще короче), повторяя их в той же последовательности, с тем, чтобы весь сеанс продолжался 10–15 минут.

Ваша «скорая помощь» может оказаться очень полезной при ожогах. Поспешите сначала сделать общее распределение энергии и накачку. А затем, держа руку над обожженным местом, то собирайте ее в горсть, то разжимайте. Делать это надо энергично, с напряжением.

Можно применить еще и прессовые движения с перехлестом.

При умелом воздействии 10—15-минутный сеанс, как правило, снимает боль: краснота становится меньше, пузырь, если он появится, опадет.

Раздел III

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Основа здоровья и долголетия

•

Верные спутники долгожителя

•

От арбуза до ячменя

•

Как надо питаться

•

Лечебные диеты при различных заболеваниях

•

Эротическое питание

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Может ли человек обеспечить нормальное функционирование желез внутренней секреции и тем самым продлить молодость? Известный английский геронтолог мисс Джустин Гласс дает утвердительный ответ на этот вопрос. По мнению автора книги «Жить до 180 лет», для этого следует: во-первых, постоянно снабжать их необходимыми питательными веществами и, во-вторых, прибегнуть к специальным упражнениям для улучшения кровоснабжения желез. Это естественные методы омоложения желез внутренней секреции. Есть еще и искусственные методы – с помощью лекарственных препаратов гормональных инъекций, пересадки живой ткани. Однако они недостаточно эффективны: зачастую после кратковременного омоложения возникают рецидивы.

Доказано, что воздействие только на одну железу не приносит пользы организму в целом. Все железы внутренней секреции взаимодействуют друг с другом, поэтому чрезмерная стимуляция одной железы может нарушить деятельность других.

В этой главе речь пойдет о том, как улучшить функциональное состояние и работу желез при помощи витаминов и других веществ.

Щитовидная железа

Расположенная на шее, в области трахеи и гортанных хрящей, эта железа оказывает существенное влияние на жизнедеятельность человеческого организма. При нормальном ее функционировании человек чувствует себя бодрым и здоровым, испытывает радости жизни. При снижении функции щитовидной железы появляется быстрая утомляемость, кожа становится дряблой; в результате нарушения обмена веществ отмечаются замедленный рост волос и

ломкость костей. Человек становится отечным, вялым, апатичным; у него снижаются умственные способности и замедляются реакции. Слабо развитая щитовидная железа отрицательно воздействует на половые железы, вызывая потерю интереса к половой жизни. При недостатке в организме тироксина (гормона щитовидной железы), содержащего йод, у человека появляется зоб. Удаление этой железы или ее функциональная недостаточность могут сравнительно быстро вызывать симптомы старения.

Потребности щитовидной железы. Прежде всего необходим йод — для регуляции обмена веществ в организме. В организме должно быть нормальное содержание йода, чтобы сохранить запас тироксина в крови. Для щитовидной железы необходимы витамины группы В, витамин С, а также тирозин — аминокислота, участвующая в построении белков.

Пищевые источники йода: продукты моря (крабы, креветки, лосось), все виды морских водорослей, рыбий жир, а также помидоры, редис, свекла.

Пищевые источники витамина С: черная смородина, лимоны, апельсины, помидоры, капуста, красный перец.

Гонады, или половые железы

Эти железы важны для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма в целом и для нормальной половой жизни. Они выполняют смешанные функции, то есть производят продукты не только внешней (потенциальное потомство), но и внутренней секреции, которые, попадая в кровяной поток, омолаживают организм. К половым железам относятся яичники (у женщин) и яички (у мужчин). Отсутствие необходимых элементов в потребляемых продуктах питания отрицательно сказывается на функции половых желез и может вызвать стерилизацию — потерю способности к деторождению.

Потребности половых желез. Прежде всего половым железам необходимы витамины А, С, Е и группы В.

Витамин А обеспечивает нормальную жизнедеятельность яичников и предстательной железы. Как правило, нарушение функций предстательной железы легко устраняется при введении в рацион питания достаточного количества витамина А.

Витамины группы В способствуют сохранению полового влечения и потенции. Недостаток этих витаминов сопровождается нервозностью, раздражительностью, чувством страха, что приводит к снижению половой активности.

Для функционирования яичников необходим витамин С. Его отсутствие, в частности, вызывает анемию. У мужчин недостаток витамина С вначале снижает способность к деторождению, а затем приводит к потере полового влечения.

Считается, что витамин Е увеличивает способность к воспроизведению потомства. Отсутствие или недостаток этого витамина может вызвать половую стерилизацию.

Необходимо знать, что голодание приводит к потере полового влечения. Для нормального функционирования половых желез нужна белковая диета. В частности, очень важен аргинин — незаменимая аминокислота, присутствующая в одном из белков.

Кроме того, необходимы минеральные вещества, в частности железо и медь.

Пищевые источники витамина А: рыбий жир, картофель, капуста, репа, помидоры, печень.

Пищевые источники витамина Е: пророщенная пшеница, салат-латук, яичный желток, зерна злаков, подсолнечное масло.

Пищевые источники аргинина: яйца, молоко, овес, арахис, пшеница, дрожжи и другие белковые продукты.

Пищевые источники железа: фасоль, орехи, пшеница, овес, изюм, яйца, зеленые овощи. Железо содержится также в мясе, но плохо усваивается организмом.

Пищевые источники меди: пророщенная пшеница, чечевица, фасоль, петрушка, грибы, спаржа, печень.

Надпочечники

Надпочечники представляют собой две парные железы величиной с большой палец руки, прилегающие к верхней части каждой почки (отсюда и название). Каждая железа состоит из двух образований, различных по своему строению и функциям: наружного слоя — коры и внутреннего слоя. Каждое из этих образований вырабатывает определенный секрет. Например, гормоны коры надпочечников влияют на углеводный обмен, половые функции, способствуют повышению защитных реакций организма и рабо-

тоспособности мышц. Собственно надпочечники вырабатывают гормон адреналин, стимулирующий обмен веществ.

Надпочечники называют железами противоборства или выживания, поскольку продукты их секреции обеспечивают организму приток энергии и жизненных сил.

Потребности надпочечников. Прежде всего им необходимы продукты с высоким содержанием белка, а также витамины А, С, Е. Как и для щитовидной железы, для надпочечников очнь важен тирозин.

Околощитовидные, паращитовидные железы

Эти четыре важные железы расположены на шее около щитовидной железы (по две с каждой стороны) и, как правило, прилегают к ней, поэтому до недавнего времени их считали ее частью. Основная функция этих желез — регуляция фосфорно-кальциевого обмена в организме. Ослабленная функция околощитовидных желез сказывается в первую очередь на деятельности нервной системы человека: возникает неконтролируемое раздражение, отмечается повышенная возбудимость. Понижение содержания кальция в крови может вызывать аллергию, судороги и спазмы.

Потребности околощитовидных желез. Прежде всего им необходим витамин D. Он помогает организму усваивать кальций, регулирует фосфорно-кальциевый обмен.

Пищевые источники витамина D: яичный желток, рыба и рыбий жир. Поскольку витамин D образуется под действием солнечных лучей, то летом дефицит его в организме менее вероятен. Зимой в пищу следует добавлять жир, содержащийся в печени трески или палтуса.

Пищевые источники кальция. молоко, творог, апельсины, яблоки, капуста, огурцы, салат-латук, редис, пшеница, морковь, свекла, мед.

Вилочковая (зобная) железа

Эта железа расположена в грудной клетке, за верхней частью грудины. Период наибольшей активности этой железы — детство, поэтому считалось, что с возрастом теряется ее значимость для организма. В процессе старения (а также в период полового созревания) происходит уменьшение веса и размеров вилочковой железы, частичное замещение ее ткани жировой. Эта железа находится

функциональной зависимости с половыми железами и корой надпочечников.

Потребности вилочковой железы. Для ее функционирования необходимы витамины группы В.

Поджелудочная железа

Эта железа располагается в брюшной полости. Как и половые железы, выполняет как внутри-, так и внешнесекреторные функции. Вырабатывает гормоны, инсулин (участвует в регуляции жирового обмена в печени). При недостаточном образовании или выделении инсулина может развиться сахарный диабет.

Потребности поджелудочной железы. Прежде всего — витамины группы В, которые способствуют образованию инсулина. Из минеральных веществ — сера и никель. Необходимы также цистин (серосодержащая аминокислота) и глутаминовая кислота.

Пищевые источники цистина и глутаминовой кислоты: они присутствуют в большинстве белковых продуктов, в частности в молоке.

Пищевые источники серы: капуста (брюссельская, цветная, белокочанная), салат-латук, клубника, крыжовник, яичный желток, репа, лук, орехи, морковь.

Пищевые источники никеля: свежие овощи, мясо.

Итак, нормальное функционирование желез внутренней секреции — основа здоровья и долголетия.

По мнению геронтологов, железы очень чувствительны к концентрированному вниманию. «Если вы сосредоточитесь на одной железе, представляя себе ее и повторяя, что она функционирует отлично, то вскоре убедитесь в том, что ее деятельность действительно улучшилась,— пишет Дж. Гласс.— Метод концентрации внимания нужно применять регулярно (желательно каждый день). На это вам потребуется всего несколько минут — утром или перед сном».

ВЕРНЫЕ СПУТНИКИ ДОЛГОЖИТЕЛЯ

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Существование всех живых организмов, здоровье каждого из нас зависят от различных минеральных веществ. Они участвуют во всех процессах, происходящих в органах и тканях. Ф. Ф. Эрисман так определил значение минеральных элементов в жизни человека: «Пища, не содержащая минеральных солей, хотя бы она во всем остальном удовлетворяла условиям питания, ведет к медленной голодной смерти, потому что обеднение тела солями неминуемо ведет к расстройству питания».

Сегодня на планете обнаружено около 100 минералов, из них по крайней мере двадцать необходимы человеку. Ученые полагают, что в человеческом организме присутствуют все минеральные вещества, но пока нет чувствительных приборов для их обнаружения. Благодаря развитию биохимии была доказана необходимость минеральных веществ для поддержания здоровья, нормального обмена веществ, увеличения продолжительности жизни.

Помимо химических соединений (солей), в организме человека обнаружены и отдельные химические элементы. Те из них, содержание которых измеряется тысячными долями процента, называются микроэлементами (марганец, цинк, фтор, мышьяк и др.). А те, содержание которых минимально, называются ультрамикроэлементами (кобальт, свинец, никель, кремний и др.). Их присутствие можно определить только по «поведению» других элементов, однако их значение очень велико. Например, в крови животных и человека было обнаружено постоянное присутствие 24 микроэлементов, в том числе галлия и германия. Галлий используется в биохимической терапии при заболеваниях крови; германий благотворно влияет на красные кровяные тельца.

Микроэлементы являются в основном катализаторами биохимических реакций. По шутливому выражению специалистов, катализаторы воздействуют на организм, как чаевые на официанта.

Недостаток микроэлементов в составе некоторых витаминов и гормонов вызывает серьезные нарушения деятельности нервной и эндокринной систем.

Минеральные вещества, входящие в состав органов и тканей, постоянно расходуются. Источником их восполнения являются почва, поскольку они поступают в организм человека с продуктами растительного и животного происхождения, и вода. Дефицит их может стать причиной заболеваний растений, животных и человека. Например, недостаточное содержание йода в почве графства Дербишир (Великобритания) способствовало появлению у населения заболевания щитовидной железы. В некоторых регионах Австралии в почве не хватает кобальта, и в результате коровы и овцы заболевают анемией и погибают. В почве некоторых регионов Танзании обнаружен дефицит бора, поэтому яблони в этих местах начинают болеть. Недостаток железа в почве является причиной хлороза у растений. Эта болезнь, называемая также «бледной немочью», связана с нарушением образования хлорофилла; в результате листья желтеют, замедляется рост растений.

Следовательно, почва часто не может обеспечить организм всеми необходимыми минеральными веществами, даже в минимальных количествах. Кроме того, важное значение имеет поддержание кислотно-щелочного равновесия. Если почва слишком щелочная, растения не могут брать из нее нужные элементы. Наиболее частая причина избытка щелочи — использование химических удобрений и неосторожное известкование почвы (для повышения содержания в ней кальция).

Таким образом, от содержания в почве минеральных веществ зависит здоровье человека. По этому поводу профессор Стантон очень верно заметил: «Следует помнить: то, что сегодня растет на поле, завтра будет определять здоровье и силу нашего организма». Однако пока ученые не знают, как «улучшить» химию почвы. Следовательно, нельзя считать ее основным источником всех необходимых человеку минеральных веществ. В связи с этим необ-

ходимо использовать одно из открытий биохимии — минеральные пищевые добавки.

Для достижения долголетия необходимы 17 основных минеральных веществ: кальций, фосфор, железо, кобальт, цинк, медь, мышьяк, ванадий, поваренная соль, калий, йод, кремнезем, бор, магний, алюминий, фтор и сера.

Кальций

Профессор Генри Шерман и другие видные ученые убеждены в том, что кальций — важнейший элемент для поддержания здоровья и увеличения продолжительности жизни. Это подтверждают результаты многочисленных лабораторных исследований. Как считают медики, 90% смертей происходит в результате заболеваний, связанных с дефицитом кальция в организме. Например, при недостаточном содержании кальция в крови возникают такие болезни, как спазмофилия (у детей) и тетания, характеризующиеся [illegible] припадками, повышенной возбудимостью.

Как известно, кальций составляет 25% костной ткани. При дефиците кальция в пище возможно размягчение костной ткани [illegible] или разрежение костного вещества (остеопороз), [illegible] солей в суставах.

Профессор [illegible], специалист по экспериментальной одонтологии (терапевтический раздел стоматологии), говорит: «Кальций является наиболее важным для организма неорганическим элементом». Однако, если верить Генри Шерману, дефицит кальция в организме — явление довольно частое. Шерман отмечает, что диеты, на первый взгляд кажущиеся сбалансированными, но не содержащие достаточного количества кальция, могут способствовать лишь кратковременному улучшению состояния здоровья, поскольку дефицит кальция рано или поздно сказывается.

Почему же в организме возникает кальциевая недостаточность? Очень часто причина заключается не в том, что человек не потребляет продукты, содержащие кальций, а в том, что кальций не усваивается. В связи с этим мы должны помочь организму усвоить необходимое минеральное вещество, чтобы получить реальную пользу.

Прежде всего необходимо помнить, что кальций теряется при термической обработке (например, при варке

овощей — 25%). Потери кальция будут незначительны, если вода, в которой варились овощи, идет в употребление (например, бульон или подливка). Кстати, у овощей в вершках (ботве, листьях) процент содержания кальция очень высок. Так что не будьте расточительны и не выбрасывайте их, употребляя в пищу только корнеплоды, которые содержат намного меньше кальция. Наиболее богаты кальцием капуста, ботва молодой репы, фасоль, миндаль. Не забывайте и о том, что использование химических удобрений при выращивании овощей снижает содержание в них кальция.

Кальций широко представлен во многих продуктах питания (в злаковых культурах, мясе, рыбе), однако он трудно усваивается.

Например, организм усваивает только 13,4% кальция, содержащегося в моркови. Надо съесть 700 г моркови, чтобы получить 1/4 части суточной нормы кальция (для взрослого человека она составляет 800 мг). Хорошо усваивается кальций в салате-латуке, но процент его содержания невысок. Поэтому, чтобы удовлетворить суточную потребность организма человеку придется съесть очень большое количество этого продукта.

Легче всего усваивается организмом кальций молока и молочных продуктов (за исключением сливочного масла) в сочетании с овощами и фруктами. Для удовлетворения суточной потребности достаточно 0,5 л молока или 100 г сыра. Кстати, молоко не только является прекрасным источником кальция, но и способствует усвоению кальция, содержащегося в других продуктах.

Чтобы усвоить и удержать кальций, необходимы благоприятные условия в самом организме. Помните, слишком щелочная почва не позволяет растениям забирать из нее питательные вещества, содержащиеся в ничтожно малых количествах. Слишком щелочная среда в кишечнике точно так же препятствует всасыванию кальция. Кислотная среда (в разумных пределах) помогает органам пищеварения накапливать кальций. В этом отношении очень полезен апельсиновый сок. При его употреблении уменьшается содержание щелочи, обеспечивается кислотно-щелочной баланс.

Некоторые крупяные изделия снижают содержание кальция, так как присутствующая в них фитиновая кисло-

та препятствует всасыванию кальция в кишечник. Например, овсяная каша декальцинирует все продукты питания. «Врагами» кальция являются тростниковый сахар, шоколад и какао.

Специально останавливается Дж. Гласс на «взаимоотношениях» витамина D и кальция. Для усвоения кальция присутствие витамина D совершенно необходимо: он нейтрализует действие различных антикальцинирующих веществ, является регулятором фосфорно-кальциевого обмена. Хорошие источники витамина D — молоко, печень, яйца, салат-латук. В качестве пищевых добавок желательно вводить в рацион питания жир, содержащийся в печени трески или палтуса.

Кальций необходим для нормального течения многих жизненных процессов. Он участвует в образовании костей и зубов, в процессе свертывания крови; регулирует возбудимость нервно-мышечного аппарата, повышает тонус сердечной мышцы. Если вы плохо спите, причиной этого может быть дефицит кальция. Не торопитесь, замечает Дж. Гласс, принимать снотворное, попробуйте принять кальций — в таблетках или в жидком виде. Кальций в таблетках желательно запивать свежим (неконсервированным) апельсиновым соком. Затем следует хорошо прополоскать рот, чтобы избежать повреждения зубной эмали в результате контакта с кислотой, содержащейся в соке.

Фосфор

Кальций и фосфор — «неразлучные» минеральные вещества, они не могут друг без друга. Фосфор также является составной частью костной ткани. Организму человека необходимо фосфора в 2—2,5 раза больше, чем кальция. Суточная потребность — 1,5—2 г. Необходимо поддерживать соотношение этих минеральных веществ, в противном случае организм для восстановления баланса вынужден будет брать кальций из «костного запаса». К счастью, витамин D регулирует фосфорно-кальциевый баланс и тем самым оберегает нас от упомянутых выше заболеваний.

Основные пищевые источники фосфора: мясо, сыр, яйца, лосось, сардины, креветки, арахис, соя, грецкие орехи, редис, пшеница. Фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, усваивается лучше, благотворно

влияет на нервную систему, особенно при напряженной умственной работе.

Железо

Железо необходимо для кровтворения, обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям. Дефицит его в организме встречается довольно часто; в результате возникает анемия, признаками которой являются упадок сил, бледность, общее ухудшение самочувствия.

Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина — красного пигмента крови. Красные кровяные тельца образуются в костном мозге; они поступают в кровь и циркулируют в ней в течение шести недель. Затем распадаются на составные части, а железо, которое содержалось в них, поступает в печень и селезенку и откладывается там «до востребования».

Организм теряет железо при потоотделении, а также при отмирании клеток кожи и внутренних органов.

Суточная потребность организма в железе — 15—20 мг. У многих людей не хватает этого микроэлемента. Основная причина в том, что железо, как и кальций, не всегда хорошо усваивается. Трудноусвояемым является железо, присутствующее в мясе и крупяных блюдах.

Основные пищевые источники железа: зеленые овощи, ботва молодой репы, горчица, кресс-салат, печень, почки, яичный желток, листья одуванчика, моллюски, сухофрукты.

Как и кальций, железо не всасывается в кишечнике при наличии щавелевой и фитиновой кислот. Это одна из причин, вследствие которой следует потреблять железосодержащих продуктов в 2—3 раза больше суточной нормы. Чтобы железо лучше усваивалось, необходимы витамины С и B_{12}.

Кобальт

Биологическая ценность кобальта открыта сравнительно недавно. Этот микроэлемент является составной частью витамина B_{12}, который успешно применяется при лечении анемии. Недостаток кобальта в организме может вызвать рак крови.

Основные пищевые источники кобальта: печень, почки, молоко, яйца.

Без кобальта невозможна нормальная деятельность поджелудочной железы, он участвует также в образовании красных кровяных телец, регулирует содержание адреналина (гормона надпочечников).

Цинк

Цинк входит в состав крови и мышечной ткани. Доктор Генри Гилберт, известный биохимик, говорит, что цинк является катализатором химической реакции, благодаря которой в организме поддерживается необходимый кислотный уровень. Этот микроэлемент содержится в инсулине (гормоне поджелудочной железы), который регулирует содержание сахара в крови.

Суточная потребность организма в цинке — 10—15 мг.

Основные пищевые источники цинка: пророщенная пшеница и пшеничные отруби. Если вы едите много белого хлеба, риск возникновения в вашем организме дефицита цинка очень велик.

Медь

Медь, как и железо, играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для эффективности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Суточная потребность организма в меди — 2 мг.

Основные пищевые источники меди: печень, орехи, яичный желток, молоко, ржаной хлеб.

Доказано, что в темных волосах содержится больше меди, чем в светлых. При дефиците меди в организме появляется седина.

Мышьяк

Этот микроэлемент содержится во всех продуктах растительного и животного происхождения, за исключением сахара. Того количества мышьяка, которое обычно присутствует в растениях, вполне достаточно для человека.

Мышьяк препятствует потере фосфора организмом и регулирует фосфорный обмен. Ученые полагают, что некоторые формы аллергии могут быть вызваны дефицитом мышьяка в организме.

Ванадий

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов — клеток, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям.

Биохимические исследования доказали, что в сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процесс старения.

Поваренная соль (хлорид натрия)

Составной частью крови и тканевой жидкости является поваренная соль. В нужном количестве она поступает в организм с пищей, суточная потребность составляет 4–8 г. Однако многие потребляют соли в 4 раза больше, используя ее в качестве пищевой добавки.

Избыточное потребление соли может вызвать нарушение деятельности почек, некоторые сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы этого не случилось, следует вместо обычной столовой соли употреблять соли, входящие в состав минеральных веществ и регулирующие химический баланс в организме. О существовании солонки нужно забыть, советует Дж. Г...

Калий

Это минеральное вещество необходимо для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной мышцы, способствует выведению из организма воды. Его можно отнести к разряду противосклеротических веществ, поскольку калий применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Суточная потребность организма составляет 2–3 мг.

Основные пищевые источники калия: картофель (500 г картофеля обеспечивает суточную потребность), курага, изюм, чернослив, бобовые культуры, овсяная крупа, ржаной хлеб.

Магний

Магний входит в состав дифференцированных высших тканей. Больше всего этого минерального элемента содержится в мозге, тимусе, надпочечниках, половых железах,

мышцах, красных кровяных тельцах. Магний способствует расслаблению мышц, стимулирует перистальтику кишечника, повышает отделение желчи, обладает сосудорасширяющими свойствами.

При недостатке магния в организме возникает аритмия, учащенное сердцебиение, головокружение, быстрая утомляемость, чувствительность к переменам погоды. Нехватка этого минерального вещества приводит к развитию дегенеративных изменений в почках и некротическим явлениям. Увеличивается содержание кальция в стенках крупных сосудов, в сердечной и скелетной мышцах.

Суточная потребность организма в магнии — 400 мг.

Основные пищевые источники магния: овощи, фрукты, зерновые.

Сера

Необходимый структурный компонент некоторых аминокислот — сера входит также в состав инсулина и участвует в его образовании.

Основным пищевым источником этого минерального элемента являются продукты животного происхождения.

Йод

Йод необходим для синтеза гормона щитовидной железы — тироксина, участвует в создании так называемых патрульных клеток — фагоцитов.

Суточная потребность организма — не менее 75 мг.

Основные пищевые источники йода: морская рыба, морские водоросли, салат-латук, лук репчатый и порей, дыни.

Детям и подросткам нужно больше йода, чем взрослым.

Недостаток йода в организме приводит к серьезным нарушениям обмена веществ, способствует развитию зоба.

Кремнезем

Содержание кремнезема в крови крайне незначительно. Однако, когда оно уменьшается, вы начинаете «чувствовать погоду», ухудшается психическое состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, вследствие чего может начаться облысение; кожа теряет эластичность.

Кремнезем является составной частью соединительных

тканей, которые так важны для продления молодости, здоровья и жизнеспособности организма.

Кремнезем присутствует во многих наших органах. С возрастом содержание этого микроэлемента в организме уменьшается. Ломкость костей в пожилом возрасте следствие дефицита не только кальция, но и кремнезема. Хрусталик глаза содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазная мышца, и гомеопаты считают, что один из видов катаракты лечится кремнеземом. В старые времена его использовали как лекарство против астмы, простудных заболеваний.

Дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение, атеросклероз — вот перечень болезней, при которых показан кремнезем.

В отличие от железа и кальция, кремнезем легко усваивается организмом, даже в пожилом возрасте.

Основные пищевые источники кремнезема: сельдерей, огурцы, листья одуванчика, лук-порей, молоко, редис, семена подсолнечника, помидоры, репа, полевой хвощ, собачник аптечный, медуница. Заваривая кипятком сбор из трав, следует пить настоенный «чай» по 2—3 стакана в день.

Из сказанного выше видно, как важно заботиться о том, чтобы организм не испытывал недостатка ни в одном минеральном веществе. Для этого нужно не только потреблять их в нужном количестве, но и заботиться о том, чтобы эти вещества хорошо усваивались организмом.

ВИТАМИНЫ

Сегодня о существовании витаминов знает каждый. Процент их содержания определяет ценность продуктов питания.

Витамины продлевают молодость. Диетологи считают, что преждевременное старение наступает из-за отсутствия в рационе питания продуктов, содержащих необходимые организму витамины. При регулярном употреблении витаминов, считает Дж. Гласс, процесс старения можно замедлить и даже повернуть вспять.

Доктор Том Спайс в 1957 году на съезде Американской медицинской ассоциации сказал: «Если бы у нас было достаточно знаний, мы могли бы все болезни предупредить или вылечить только с помощью правильного питания». А вот каково его мнение о процессе старения орга-

низма: «Ткани повреждаются и стареют, когда не хватает химических ингредиентов (витаминов и т. д.) в продуктах питания. Я называю это «нарушением целостности ткани». Если при помощи правильного питания мы поможем тканям восстановиться, мы заставим старость подождать».

Как и минеральные вещества, витамины — верные спутники долгожителя. И хотя одни витамины играют здесь ведущую роль, а другие — более скромную, все они (и каждый в отдельности) необходимы для поддержания молодости и здоровья.

Итак, основные сведения о витаминах и их свойствах.

Рибофлавин (B_2)

Профессор Шерман считает этот витамин основным для увеличения продолжительности жизни. «Недостаточное содержание рибофлавина в организме встречается довольно часто, — говорит он — Результаты этого проявляются через довольно большой срок, и в конце концов сокращается продолжительность жизни».

Рибофлавин — [illegible] витамин. Он нужен для того, чтобы кожа была [illegible] и здоровой. Этот витамин необходим для хорошего зрения. При воспалении глаз рекомендуется принимать по 3 мг рибофлавина три раза в день перед едой.

Часто бывает так, что человек потребляет много продуктов, содержащих рибофлавин, и тем не менее испытывает дефицит этого витамина. Тут действуют разные причины. Например, этот витамин очень чувствителен к свету: если молоко хранится в стеклянной посуде на свету, оно теряет значительное количество рибофлавина. Иногда недостаток витамина B_2 возникает оттого, что организм не усваивает или плохо усваивает его из каких-то продуктов.

Дефицит рибофлавина вызывает расстройства пищеварения и нервной системы, хронические колиты и гастриты, общую слабость, различные кожные заболевания, снижает сопротивляемость болезням.

Основные пищевые источники витамина B_2: капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, пшеница, пивные дрожжи. Особенно богаты им печень, говядина, яйца, молоко и молочные продукты.

Тиамин (B_1)

Этот витамин особенно важен как «спутник» рибофлавина. И действительно, все витамины группы B тесно взаимосвязаны: принимая один из них, вы увеличиваете потребность организма в остальных. Если организму недостает одного из витаминов группы B, Дж. Гласс советует включить в рацион питания пивные дрожжи.

Тиамин необходим для нормального функционирования нервной системы. При дефиците этого витамина возникают те или иные признаки расстройства нервной системы, в частности полиневр[illegible].

Если у вас возникли [illegible] на пищеварение — это симптом недостаточного со[illegible]ржания витамина B_1. Хотите избавиться от подобных [illegible]ешьте хлеб из муки грубого помола и каши из недроб[illegible] круп.

Основные пищевые ис[illegible]витамина B_1: ячмень, овес, фасоль, спаржа, картоф[illegible]печень, отруби.

Пиридоксин (B_6)

Пиридоксин улучш[illegible] насыщенных жирных кислот. Он необходим [illegible], вместе с кальцием способствует нормальному их функционированию и эффективному расслаблению. Дефицит пиридоксина может вызвать отит.

Основные пищевые источники витамина B_6: каши из недробленых круп, хлеб из муки грубого помола, говядина, рыба, печень, дрожжи, отруби, яичный желток, молоко.

Пантотеновая кислота (B_5)

Этот витамин очень важен для увеличения продолжительности жизни. Дефицит его в организме вызывает различные нарушения обмена веществ: дерматиты, депигментацию, прекращение роста и др.

Основные пищевые источники витамина B_5: дрожжи, печень, молоко, яичный желток, зеленые части растений.

Фолиевая кислота (B_c) и цианокобаламин (B_{12})

Оба витамина группы B участвуют в кроветворении, регулируют углеводный и жировой обмен в организме. При дефиците их в пище возникает малокровие

Основные пищевые источники витаминов B_9 и B_{12}: молоко, яйца, соя, дрожжи, зеленые части растений. Особенно богаты ими говяжья печень и почки.

Никотиновая кислота (B_3, или PP-противопеллагрический)

Этот витамин участвует во многих окислительных реакциях. Недостаток его, часто связанный с однообразным питанием (например, зерновыми культурами), способствует развитию пеллагры. Это заболевание проявляется в поражении кожи и слизистых оболочек, сильном поносе, нервно-психических расстройствах.

Основные пищевые источники витамина B_3 (PP): дрожжи, в том числе пивные, продукты животного происхождения, гречиха, грибы, соя, пророщенная пшеница, каши из недробленых круп.

Другие витамины группы В

Среди них следует назвать инозит, холин, парааминобензойную кислоту. Все они играют важную роль в укреплении здоровья и продлении молодости.

Инозит относится к противосклеротическим веществам. Он влияет на состояние нервной системы, регулирует функции желудка и кишечника.

Основными пищевыми источниками этого витамина являются апельсины, зеленый горошек, дыни, картофель, мясо, рыба, яйца.

Холин также обладает противосклеротическим действием. Недостаток его в пище способствует отложению жира в печени, вызывает поражение почек.

Основными пищевыми источниками этого витамина являются мясо, творог, сыр, бобовые культуры, капуста, свекла.

Парааминобензойная кислота способствует сохранению здоровой кожи. Содержится в достаточном количестве в печени, пророщенной пшенице, шпинате.

Для того, чтобы в вашем рационе питания присутствовали все витамины группы В, добавляйте в супы, бульоны, соки 3—4 столовые ложки сухих пивных дрожжей.

Прекрасный источник витаминов группы В — йогурт, в котором, кстати, содержится и большое количество кальция. В Болгарии, где продолжительность жизни достаточ-

но высока, потребление йогурта считается необходимым условием сохранения здоровья.

Сухое молоко богато рибофлавином; используйте его для увеличения питательной ценности супов и подливок. Профессор Шерман считает, что взрослому человеку необходимо в день выпивать 2 л молока. Сочетание сухого и свежего молока даст хорошие результаты при меньшем общем объеме: в 1 л свежего молока надо добавить полчашки сухого. Обезжиренное сухое молоко — хорошая пищевая добавка, поскольку не увеличивает количества калорий и содержания холестерина в крови.

Ретинол (витамин А)

Некоторые врачи называют этот витамин «первой линией обороны против болезней» и считают, что его надо принимать в 3—4 раза больше нормы.

Витамин А продлевает молодость, нормализует обмен веществ, участвует в процессе роста, предохраняет от поражений кожу и слизистые оболочки. В организме животных и человека образуется из каротина (так называемого провитамина А).

При недостаточном содержании этого витамина могут возникнуть сухость кожи и мелкая сыпь на ней, выпадение волос, ухудшение зрения (в частности, куриная слепота — заболевание, вызывающее потерю способности видеть в сумерках).

Следствием дефицита этого витамина являются белые пузырьки, иногда появляющиеся на роговой оболочке глаз. Чтобы они исчезли, необходимо регулярно принимать этот витамин.

Ретинол очень эффективен при лечении аллергии. Установлено, что если в начале приступа сенной лихорадки (заболевание, возникающее в период цветения растений) принять 150 мг витамина А, то приступ можно снять.

Дефицит ретинола в организме встречается довольно часто. В последние годы было выявлено, нехватка витамина А увеличивает вероятность несчастных случаев вследствие замедления реакций и снижения внимания. В г. Карлсруэ (ФРГ) был проведен интересный опыт со 152 шоферами, которые не смогли сдать экзамен по вождению или имели большое количество аварий. Они стали ежедневно принимать по 150 г витамина А, и результаты показали «поразительное повышение профессионального

уровня водителей». В контрольной группе, где давали вместо витамина плацебо, не было выявлено никаких изменений.

Итак, для того, чтобы у вас была хорошая реакция, самочувствие и здоровье на долгие годы, дружите с витамином А.

Основные пищевые источники витамина А: морковь, листья салата, капуста, зеленые части растений, печень и почки, рыбий жир, печень морских рыб, яичный желток, сливочное масло, сливки, молоко.

Потребность организма в этом витамине должна быть обеспечена на 1/3 продуктами, содержащими ретинол, и на 2/3 продуктами, содержащими каротин. При этом следует учитывать, что витаминная активность каротина в продуктах питания в 3 раза меньше, чем витамина А.

Аскорбиновая кислота (витамин С)

Дефицит витамина С в организме очень опасен. Помимо его значения для здоровья, он необходим и для увеличения продолжительности жизни, поскольку участвует в создании и восстановлении соединительных тканей.

Безусловно, один этот витамин не сможет омолодить вас, но он сумеет создать, как говорят диетологи, «правильное внутреннее окружение».

Этот витамин выполняет множество важных функций. Без его участия не обходятся окислительно-восстановительные процессы в организме. Под влиянием витамина С повышается эластичность и прочность кровеносных сосудов. Вместе с витамином А он защищает организм от инфекций, блокирует токсичные вещества в крови. Ему «подвластны» простудные заболевания; если использовать аскорбиновую кислоту на ранних стадиях, кашель и насморк не перейдут в хронические формы. Для этого надо в течение суток принимать по 50 мг витамина через каждые полчаса.

Даже при нормальном состоянии здоровья у разных людей в различные дни содержание витамина С значительно варьируется. Присутствие бактерий в организме снижает количество витамина С; около 25 мг теряется при выкуривании одной сигареты. Чем больше вы потребляете белка, тем больше вам требуется аскорбиновой кислоты. «Следует учитывать, что организм не накапливает витами-

на С, поэтому надо принимать его регулярно. Не бойтесь передозировки: этот витамин нетоксичен, избыток его легко выводится из организма», — пишет Дж. Гласс.

Однако существует и иное мнение на этот счет. Вот что пишет журнал «Здоровье»:

«За витамином С прочно закрепилась репутация безвредного препарата. Однако в последние годы врачи все чаще стали наблюдать у людей побочные реакции, вызванные чрезмерными дозами витамина С. Ведь многие пытаются предупреждать или лечить с помощью его острые респираторные вирусные заболевания, грипп и некоторые другие болезни. И принимают по своему усмотрению витамин С в дозе 4—6 и даже 10 г в сутки (!) при норме около 100 мг.

Вообще ученые разных стран солидарны в мнении, что прием витамина С не повышает устойчивости организма к простудам. Более того, чрезмерные дозы витамина С ухудшают течение некоторых инфекционно-аллергических заболеваний, и в частности ревматизма.

Наиболее опасным следствием максимальной дозы витамина С является повышенная свертываемость крови, в результате чего образуются тромбы.

Оказывая раздражающее действие на слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта, избыточные дозы витамина С вызывают боль в подложечной области, изжогу, тошноту, рвоту, понос (большая миска салата из капусты, моркови, петрушки и так далее, содержащая кучу витамина С, ничего подобного не вызывает). Вот почему у любителей «витаминчиков»[1] нередко обостряется течение гастрита с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Витамин С, повышая количество мочи, ускоряет образование в почках и мочевом пузыре камней из солей щавелевой и мочевой кислот.

Тех, кому делают инъекции витамина B_{12}, врачи, как правило, предупреждают, что не стоит принимать витамин С, поскольку он способен разрушать витамин B_{12}.

Больные диабетом должны знать, что большие дозы витамина С угнетают выработку инсулина поджелудочной железой и повышают содержание сахара в моче и крови.

---

[1] Речь идет о различных поливитаминных препаратах типа «Ундевит», «Декамевит» и других — *Авт.*

В самое последнее время установлено, что большие дозы витамина С тормозят скорость передачи нервно-мышечных импульсов, вследствие чего возникает повышенная мышечная усталость, нарушается скоординированность зрительных и двигательных реакций.

Г. П. Малахов, автор капитального труда «Целительные силы», в котором изложена его оригинальная система оздоровления организма, так прокомментировал статью из журнала здоровье: «Вывод может быть только однозначным: употребляйте только натуральные витамины». Нельзя не согласиться с этим утверждением.

Основные пищевые источники витамина С: цитрусовые, плоды шиповника, капуста, зелень молодой репы, помидоры, черная смородина, красный перец.

Токоферол (витамин Е)

Витамин Е известен как «витамин плодовитости», поскольку он необходим для воспроизведения потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы; эффективно используется при лечении диабета и (с недавнего времени) астмы;

Токоферол является антитромбином: препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены и артерии от кровяных сгустков.

Основные пищевые источники витамина Е: зерна злаков, растительное масло, яйца, салат-латук, печень.

Токоферол следует употреблять только в сочетании с ретинолом (витамином А). Витамин Е нетоксичен, однако избыточное его содержание повышает кровяное давление. Так что нужно постепенно увеличивать дозу до суточной нормы.

Кальциферол (витамин D)

Витамин D способствует усвоению организмом кальция, регулирует фосфорно-кальциевый баланс. Он необходим для свертывания крови, для нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. Некоторые глазные болезни и виды артрита излечиваются с помощью этого витамина.

Кальциферол участвует в процессе образования и роста костной ткани. При недостатке его в рационе питания или

при длительном отсутствии солнечного света кости ребенка размягчаются и возникает рахит.

Необходимую дозу этого витамина нельзя получить только с продуктами питания: лишь некоторые из них содержат его, да и то в недостаточном количестве.

Основные пищевые источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба. Наиболее богат им жир, содержащийся в печени трески и палтуса.

Витамин D называют также «солнечным витамином». Он образуется в организме человека под действием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой.

Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не «сойдет». Загар — это естественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей. И хотя загорелый человек выглядит очень эффектно, длительное пребывание на солнце вредно для здоровья.

В организме светлокожих людей витамин D образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей.

Если вы хотите, чтобы у вас не было дефицита витамина D, мойте реже руки, используя минимальное количество мыла. Дело в том, что этот витамин входит в состав секреторных выделений кожи. Конечно же речь идет о разумном (с точки зрения гигиены) сокращении таких процедур.

Утром и вечером ополаскивайте тело под душем (без мыла) или на несколько минут погрузитесь в теплую ванну. Массаж тела стимулирует производство витамина D, сохраняя кожу здоровой, молодой и красивой.

Биотин (витамин H)

Есть основания полагать, что витамин H (представляет собой кристаллы игольчатой формы, хорошо растворимые в воде и устойчивые к нагреванию, кислороду воздуха и действию щелочей и кислот) оказывает регулирующее влияние на нервную систему и участвует в жировом обмене. При нехватке витамина H кожа становится сухой, шелушится, приобретает красноватый оттенок — развивается дерматит, выпадают волосы. При длительной недостаточности биотина появляются вялость, сонливость, боль в мышцах, нарушаются функции нервной системы. Суточ-

ная потребность организма в витамине Н (0,15–0,3 мг) удовлетворяется за счет его поступления с пищей и в результате биосинтеза кишечной микрофлорой.

Пищевые источники витамина Н: горох, крупа овсяная, печенка, почки.

Витамин B_c

Как и витамин B_{12}, влияет на синтез нуклеиновых кислот, пуринов, некоторых аминокислот, а также холина. Витамин B_c содержится в хромосомах и является важным фактором размножения клеток. B_c стимулирует и регулирует кроветворение, способствует росту числа лейкоцитов, снижает содержание холестерина в сыворотке крови. Удовлетворение [illegible] в витамине B_c затруднено тем, что в пищевых продуктах (пивные дрожжи, печенка, зелень петрушки, [illegible]) его очень мало, к тому же он очень нестоек к [illegible] и действию света. Недостающее [illegible] восполняется за счет синтеза микрофлорой кишечника.

Завершая [illegible] о витаминах, предлагаем вниманию читателя [illegible] о клинических признаках витаминной недостаточности (таблица составлена Г. П. Малаховым). Приведенные [illegible] позволяют определить, каких витаминов не хватает в организме. А зная это, можно внести соответствующие коррективы в рацион питания.

Клинические признаки витаминной недостаточности

	Наименование витамина	Признаки витаминной недостаточности
Кожа	А[1]	Бледность и сухость, ороговение волосяных фолликулов, образование угрей
	Каротин	Экзема
	Ц	Потливость

---

[1] Витамин А находится, в основном, в животной пище. Там, где упоминается о недостатке витамина А, следует читать каротин, так как в нашем организме из каротина вырабатывается витамин А. — *Примечание Г. П. Малахова.*

Продолжение таблицы

Клинические признаки витаминной недостаточности

	Наименование витамина	Признаки витаминной недостаточности
Кожа	B_2	Сухость, синюшность губ и рубцы на них — хейлоз, трещины и корочки в углах рта — ангулярный стоматит, себорейный дерматит носогубных складок
	PP	Сухость и бледность губ; эритема тыльной поверхности кистей рук и шеи, шелушение. Гиперкератоз, пигментация
	B_3	Дерматиты
	B_6	Сухой себорейный дерматит, хейлоз, глоссит
	H	Чешуйчатый дерматит
	C	Цианоз губ, ушей, ногтей; бледность и сухость кожи
Ногти	A	Ломкость и исчерченность ногтей.
Волосы	A	Сухость и тусклость волос
	B_3	Обесцвечивание волос
	H	Облысение
	C	Ороговение волосяных фолликулов с единичными петихитиями.
Глаза	A	Конъюнктивит и блефарит, единичные бляшки Бито, светобоязнь, ночная слепота
	B_2	Светобоязнь, конъюнктивит и блефарит
	B_6	Конъюнктивит
Язык	B_2	Сухой ярко-красный
	PP	Обложенный, отечный, бороздчатый или сухой, ярко-красный, с трещинами
Кости и зубы	Д	Деформация грудной клетки и позвоночника, крошащиеся зубы.
Дыхательная система	A	Склонность к ринитам, бронхитам, пневмонии

Продолжение таблицы

Клинические признаки витаминной недостаточности

	Наименование витамина	Признаки витаминной недостаточности
Дыхательная система	Д	Склонность к заболеваниям дыхательных путей
	B_1	Одышка
	K	Ухудшается свертываемость крови
	B_2	Снижение содержания лейкоцитов; нарушение в функционировании капилляров — снижение их тонуса
	B_c	Анемия
	C	Кровоточивость десен при прикусе губами или чистке зубов
	B_3	Поражение артерий стоп
Пищеварительная система	A	Из-за перерождения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта могут быть: диспепсические расстройства, нарушения желудочной секреции, склонность к гастритам, колитам
	B_2	Недостаточная функция органов пищеварения, особенности печени и желудочной секреции
	PP	Нарушения со стороны кишечника — стойкий непрекращающийся понос
	B_3	Изъязвления в кишечнике, ожирение печени
	Холин	Цирроз печени, возникновение в ней некротических очагов
	B_1	Запор, потеря аппетита
Нервная система	B_1	Быстрая психическая утомляемость; поражение периферических нервов конечностей, главным образом нижних
	PP	Неврастенический синдром (раздражительность, бессонница, подавленность); нервно-мышечные боли

Окончание таблицы

Клинические признаки витаминной недостаточности

	Наименование витамина	Признаки витаминной недостаточности
Нервная система	B_3	Нарушения со стороны нервной системы (судороги, паралич, парезы и др.); расстройств нервной трофики
	B_6	Нервно-психические расстройства: депрессия, психические реакции, раздражительность, бессонница и др.
	С	При раскрытой форме авитаминоза развиваются следующие патологические состояния: атеросклероз, невроз, стрессы
	Холин	Нарушается обмен жиров в нервной ткани, печени, почках, сердечной мышце. Холиновая недостаточность вызывает выраженную склонность к опухолевому росту
Почки	А	Перерождение эпителия в самой почке и в мочевыводящих путях. Отсюда пиелиты, уретриты, циститы
Общее состояние	Д	Общая слабость, раздражительность
	Е	Мышечная слабость
	Р	Общая слабость
	B_1	Быстрая психическая и физическая утомляемость, мышечная слабость, утомляемость при ходьбе; при пальпации болезненность икроножных мышц
Половая функция	А	Перерождение и ороговение эпителия в матке и влагалище
	Каротин	Ослабляет деятельность половых гормонов
	Е	Ухудшается половая функция
Преждевременная старость	Каротин	Преждевременная старость, опухоли
	B_6	Интенсивное развитие процессов старения

ОТ АРБУЗА ДО ЯЧМЕНЯ

ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ КУЛЬТУР

Нет в природе таких продуктов животного происхождения, которые могли бы заменить все то ценное и полезное, что берем мы из зеленой кладовой. Растительные продукты питания — источник энергии, молодости, здорового долголетия. Именно они помогают нам ограждать свой организм от многих болезней, лишнего веса, позволяют сохранять стройную фигуру, высокую работоспособность.

Арбуз — малокалорийный продукт, но содержит много щелочных веществ и железа. А главная ценность арбуза в том, что он обладает мочегонным свойством. Его нужно широко использовать при почечнокаменной болезни, воспалениях почек, желчного пузыря и мочевыводящих путей.

Потребление до 1,5 кг арбузов в день, форсируя выделение мочи, выводит соли из организма. Но помните, что не каждый больной, страдающий мочекаменной болезнью, может применять для лечения арбузы. При камнеобразовании, сопровождающемся выпадением фосфатов, трипельфосфатов в щелочной среде, арбузы не применяются.

Арбузы полезны при заболеваниях печени, эндогенных и экзогенных интоксикациях. Учитывая, что продукт содержит значительный объем мякоти (она создает чувство сытости) при относительно малой калорийности, его можно широко использовать при ожирении. Наличие пектиновых веществ и небольшого количества клетчатки в арбузной мякоти способствует оптимизации микрофлоры кишечника и не вызывает метеоризма.

В арбузах содержится усваиваемое органическое железо, поэтому потребление продукта целесообразно при различного рода анемиях, при беременности, кормящим женщинам. Достаточно съесть один килограмм мякоти арбуза, чтобы получить один грамм железа.

Содержание в продукте витамина С и фолиевой кислоты способствует выведению из организма холестерина, поэтому обладающие антисклеротическим действием арбузы рекомендуется потреблять при атеросклерозе, гипертонии, подагре, артритах.

Баклажаны. Обладают широким ассортиментом минеральных веществ, среди которых есть очень ценные — соли калия, которые необходимы для работы сердца. Кроме того, он способствует выведению из организма лишней жидкости, а также солей мочевой кислоты. Вот почему баклажаны должны быть включены в меню пожилых людей, а также тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, отеками, связанными с ослаблением работы сердца. Есть в баклажанах натрий, фосфор, каротин, витамины B_1, B_2, PP, C, пектиновые вещества, жиры, углеводы и белки. Благодаря своему химическому составу, баклажаны способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме на оптимальном уровне. При подагре, например, баклажанная диета очень полезна, так как, активизируя минеральный обмен, оказывает лечебное воздействие. Клетчатка этого овоща нежная. Она стимулирует деятельность кишечника, предупреждает развитие гнилостных процессов. Не исключено, что именно благодаря этим характеристикам, на Востоке баклажаны называли «овощем долголетия». «Синенькие» являются «врагами» холестерина и помогают в борьбе со склерозом. Вот почему этот овощ должен быть в меню тех, кто страдает атеросклерозом, болезнями печени и почек, желудочно-кишечного тракта. Полезны баклажаны и при запорах. Правильно приготовленная баклажанная икра биологически активна и вкусна.

Брюква. По питательности превосходит репу. Содержит больше минеральных веществ (соли кальция, фосфора, железа, магния, серы), богаче витамином С. Сахара в брюкве до 10%. Имеются белки, каротин, витамины B_1, B_2, P. Брюква необходима в зимний и ранневесенний периоды, когда ощущается недостаток витаминов. В лечебном питании ее рекомендуют при запорах. Помните, что брюква противопоказана при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Горох посевной. Чрезвычайно ценный продукт питания. Это настоящая кладовая белка, состоящего из неза-

менимых аминокислот. В плодах гороха много углеводов, полисахарида, крахмала, есть жир, каротин, витамины группы В: B_1, B_2, B_6, С, PP, К, холин, соли калия, марганца, фосфора, кальция. Обратите внимание: в сухом горохе столько же белка, сколько его в говядине средней жирности. В то же время горох почти вдвое превосходит ее по калорийности, так как содержит еще много углеводов. В зеленом горошке меньше белка и углеводов, но он богаче витаминами.

Горох играет важную роль в лечебном питании. Так, отвар гороха обладает сильным мочегонным действием, кроме того, он способствует выведению солей и растворению камней в почках. Горох полезен в питании сердечно-сосудистых больных.

Гречиха. Очень ценный продукт питания, так как зерно гречихи содержит 10—16% белка, до 80% крахмала, сахар. Есть клетчатка, жир, минеральные вещества (соли железа, кальция, фосфора, меди, цинка, йода, бора, никеля, кобальта), органические кислоты (яблочная, лимонная), витамины (B_1, B_2, Р, PP). Белки гречихи обладают высокой биологической активностью, а входящие в их состав такие аминокислоты, как лизин и триптофан по усвояемости приближаются к белкам бобовых культур, а по качеству и питательности — к продуктам животного происхождения.

Гречневая крупа по праву считается отличным диетическим продуктом, благодаря содержанию в ней железа, кальция, фосфора, лимонной и яблочной кислот, а также витаминов B_1 и B_2 и сравнительно легкой усвояемости белков орагнизмом человека. Очень полезна гречневая крупа при желудочно-кишечных заболеваниях, малокровии, расстройствах нервной системы, заболеваниях почек, сахарном диабете.

Дыня. Ценность этого пищевого продукта определяется высоким содержанием сахаров (до 20%), каротина, витаминов С, Р, фолиевой кислоты, азотистых и пектиновых веществ, жиров, летучих ароматических веществ, минеральных солей. Содержит большое количество витаминов B_9 и С, а также солей калия, железа. Поэтому является хорошим диетическим продуктом при атеросклерозе.

Дыня оказывает стимулирующее влияние на процесс кроветворения, поэтому ее необходимо потреблять при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболе-

ваниях печени и мочевого пузыря. Она обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Мякоть дыни и ее сок оказывают благоприятное действие при запорах, геморрое. Водный настой семян обладает мочегонным действием, поэтому полезен при заболеваниях почек. Учитывая, что дыня переваривается в основном в кишечнике, есть ее лучше не сразу после обеда, а через 2—3 часа. При этом дыня лучше усваивается и приносит максимальную пользу организму.

Переедание дыни нежелательно, так как это может привести к расстройству деятельности кишечника и вызвать коликообразные боли.

Кабачки. Это близкие родственники тыквы. Они несколько беднее углеводами и каротином, но зато в 2 раза богаче витамином С. Кстати, очень много его сконцентрировано в кожице кабачка. Поэтому при консервировании кожицу срезать нежелательно. Самое полезное воздействие оказывают кабачки при потреблении в сыром виде без соли. Огурец без соли мы можем съесть? А молодой кабачок еще вкуснее, не говоря уже о пользе.

Капуста белокочанная не только пищевое, но и лекарственное растение. Ее издавна считали прекрасным средством от опьянения. Вот почему у древних греков капуста служила символом трезвости. Римский писатель и государственный деятель Катон Старший писал, что она содержит в себе все целебные свойства «в пропорции, которая способствует здоровью». Он считал, что, благодаря именно капусте, римляне в течение столетий обходились без лекарств.

Капуста содержит ряд ценных витаминов (B_1, B_2, B_6, С, РР, пантотеновую и фолиевую кислоты, провитамин А), минеральные вещества (соли кальция, калия, фосфора, марганца, железа), клетчатку, ферменты, органические кислоты, фитонциды и другие вещества, определяющие ее целебные и питательные свойства.

Внимание! В капусте содержится столько витамина С, сколько в лимонах, апельсинах. Вот почему потребление капусты очень важно, так как, благодаря наличию в ней витамина С, она способствует выведению из организма холестерина, повышенное содержание которого способствует развитию атеросклероза. А если учесть, что капуста содержит тартроновую кислоту, нормализующую жировой

обмен, то не использовать этот продукт было бы просто преступно. Сколько людей мечутся в поисках диеты для снижения веса! Те, кто имел лишний вес, знают, какого труда стоит снижение его хотя бы на один килограмм. А если у человека десятки килограммов лишнего веса, то это уже беда. Сгонка веса — процедура мучительная, и она далеко не каждому по силам. Но не каждому известно, что прием 1/2 стакана теплого свежевыжатого капустного сока утром за 20 минут до еды и на ночь избавит человека от тех изнуряющих физических нагрузок и тех ограничений в питании, которым он себя подвергает, стремясь сбросить лишний вес. Попробуйте, и вы уже через 10 дней заметите результат. Это не значит, что теперь можно потреблять неограниченное количество пищи, дескать, сок капусты поможет. Это ошибочное мнение. Питание должно быть умеренным.

Сок свежей белокочанной капусты содержит противоязвенный витамин и [illegible], способствующие заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки. Применение капустного сока для лечения язв желудка и 12-перстной кишки возможно при условии нормальной или пониженной кислотности желудочного сока. При повышенной кислотности применение капустного сока противопоказано. Для этой цели применяется сок картофеля в тех же количествах.

Сок капусты можно использовать при кашле и как отхаркивающее средство. При весеннем недомогании очень полезен сок как свежей, так и квашеной капусты. Самочувствие нормализуется потреблением одного стакана капустного сока в день.

Картофель. Имеет уникальный набор необходимых человеческому организму органических и неорганических соединений (аминокислоты, полисахариды, пектиновые вещества, клетчатка, минеральные вещества, витамины). По химическому составу картофель приближается к хлебу. Недаром в народе картофель называют вторым хлебом. Он в три раза калорийнее остальных овощей. Почти половина суточной потребности в витамине С жителями нашей страны удовлетворяется за счет картофеля. Если его правильно хранить, в нем до весны сохраняются витамины и питательные вещества.

С целью сохранения витаминов в картофеле, не варите его в большом количестве воды, не держите долго в холодной воде очищенным, так как в воду перекочевывает огромное количество витаминов и других ценных для нас веществ. С этой же целью кладите его в кипящую воду, да и чистить старайтесь потоньше. Из этих соображений не пренебрегайте печеным картофелем. А если вы его хорошо вымоете, перед тем как положить на противни в духовку, его можно потреблять с кожурой. Если вы еще и смажете его подсолнечным маслом и слегка подсолите — этому печеному картофелю «цены не будет».

Картофель — ценный продукт диетического питания. Это основной источник калия, столь необходимого нам для нормализации водного обмена и поддержания нормальной работы сердца. Суточная потребность в нем удовлетворяется 500 г картофеля. Учитывая, что высокое содержание калия определяет мочегонные свойства картофеля, он входит в число диетических продуктов для почечных и сердечных больных.

Кукуруза обыкновенная. Ценный продукт, содержащий 60—72% крахмала, 10—15% белка, 4—7% жира (а в зародышах — до 60%), клетчатку, каротин и другие каротиноиды, витамины B_1, B_2, B_6, B_{12}, С, Д, Е, Н, K_3, РР, пантотеновую кислоту, соли калия, фосфора, железа, меди, никеля. Рыльца и столбики кукурузы содержат в большом количестве витамин K_3. Есть и B_1, B_2, Е, С, Р, РР, инозит, сапонины, эфирное масло (до 0,12%), жирное масло (до 2,5%), алкалоиды, растительные стерины. Белки зерна кукурузы считаются неполноценными из-за недостаточного содержания в них незаменимых аминокислот – лизина и триптофана. Тем не менее желательно употреблять молодое зерно (недозревшие початки). Большую ценность представляет собой кукурузное масло, оказывающее лечебное воздействие. Так, у больных коронарным атеросклерозом, потребляющих в пищу кукурузное масло, замедляется процесс тромбообразования, отложения на стенках сосудов холестерина.

Нерафинированное кукурузное масло является источником фосфатидов, потребности организма в которых сравнительно велики. При их отсутствии в пищевом рационе усиленно накапливаются жиры и в тканях откладывается холестерин. Суточное потребление кукурузного масла до

75 г оказывает лечебное и профилактическое воздействие при регионарном атеросклерозе, ожирении, болезнях печени, облитерирующих заболеваниях артерий, при сахарном диабете и т. д. Из отходов кукурузы получают глютаминовую кислоту, которую используют при лечении заболеваний центральной нервной системы, эпилепсии, психозов, депрессии, прогрессирующей мышечной дистрофии, а в детской практике — полиомиелита. Вместе с тем имейте в виду, что эта аминокислота противопоказана при лихорадочном состоянии, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, кроветворных органов. Отсюда необходимость регулировать потребление кукурузы в питании.

Кукурузные рыльца оказывают огромное целебное воздействие на организм. Их настой увеличивает секрецию желчи, уменьшает ее вязкость и содержание билирубина, ускоряет процесс свертывания крови, вследствие увеличения количества тромбоцитов и протромбина. Обладает также мочегонным действием. В медицине кукурузные рыльца используются для лечения болезней печени и желчевыводящих путей (острые и хронические воспалительные процессы — холецистит, холангиогепатит, гепатит, желчнокаменная болезнь), почек и мочевого пузыря (нефрит, цистит, почечнокаменная болезнь, камни и песок мочевого пузыря), сердца и сосудов (хронические заболевания сердца с декомпенсацией, склероз сосудов сердца и мозга, гипертоническая болезнь и геморрагический диатез, атеросклероз), а также отеки сердечного и почечного происхождения, глистной инвазии, сахарного диабета, кровотечения внутренних органов.

Лук. Содержит до 14% сахара, белки, каротин, витамины (B_1, B_2, С, Р, РР, пантотеновая кислота), ферменты, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.), фитонциды, серу, йод, органические кислоты.

У народов многих стран лук нашел широкое применение в медицине. Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ. Лук является хорошим противоцинготным средством и применяется также с профилактической целью при недостатке витаминов в организме.

От кашля и для улучшения отхаркивания мокроты употребляется лук с медом, жаренный на сливочном масле или отваренный в молоке. Широко употребляют лук для лечения атеросклероза. Луковую кашицу применяют при зудящих высыпаниях на коже и для выведения угрей, веснушек, бородавок. Кашица на молоке и печеный лук ускоряют созревание нарывов, смягчают боль при геморроидальных шишках, луковой кашицей лечат обморожения и свежие ожоги. Свежий луковый сок употребляют при лечении язвочек на слизистой оболочке полости рта. Свежеприготовленная кашица из лука, прикладываемая через марлю, очищает гнойные раны и способствует их заживлению.

С древности сохранился способ укрепления волос при их обильном выпадении путем втирания в кожу головы свежего сока лука или кашицы лука. Иногда для укрепления волос, а также против перхоти пользуются настоем шелухи репчатого лука. Готовят его из 24 г шелухи и 0,5 л кипятка, настаивают и полощут голову после мытья.

Луком лечат гриппозный насморк, для чего закладывают в нос кусочки ваты, смоченные соком растения. При гнойных воспалительных процессах в ушах закладывают туда такие же ватные тампончики. Фитонцидами лука лечат колиты. А при ангинах вдыхают фитонциды, используя для такой ингаляции свежеприготовленную кашицу.

Интересными свойствами обладают отдельные сорта лука. Так, лук-порей рекомендуется при ревматизме, нарушениях обмена веществ, ожирении, камнях в почках, подагре, для улучшения работы печени, пищеварения, как мочегонное средство. Он имеет очень ценное свойство, каким не обладает ни одна из овощных и плодоовощных или плодовых культур: при хранении количество витамина С в луковицах к весне повышается в 1,5 раза.

Из лука-порея готовят овощной суп. Нужно нарезать 4—5 растений, 3—4 корня моркови, сельдерея, петрушки и тушить с 2—3 столовыми ложками сливочного масла. Когда овощи станут мягкими, их заливают водой, добавляют 3—4 клубня картофеля, нарезанных кубиками, соль, перец, зелень по вкусу. Подают к столу с гренками, сухариками.

Наиболее богат витаминами и бактерицидными веществами многоярусный лук — многолетнее растение. Сильными общеукрепляющими свойствами обладают дикорастущие луки, распространенные в лесных и горных местностях.

Морковь. Еще древнеримские писатели восхваляли морковь, называя ее королевой овощей. Действительно, морковь очень богата витаминами (А, B_1, B_2, B_3, B_6, С, Е, К, РР), минеральными солями калия, кобальта, железа, магния, меди, йода, фосфора, азотистыми и другими веществами. Морковь содержит много каротина (9 мг на 100 г сырой моркови, что составляет двух-трехсуточный запас этого вещества, чрезвычайно необходимого для организма).

Морковь благоприятно действует на органы пищеварения, в том числе на поджелудочную железу, улучшает обменные функции печени, оказывает положительное влияние на больных с хронической коронарной недостаточностью, явлениями стенокардии. Сок моркови целебен для лиц с нарушениями функции почек. Смешанная с медом морковь полезна при заболеваниях верхних дыхательных путей.

В моркови, как и в чесноке и луке, много фитонцидов, хотя она никакого запаха не издает. Достаточно пожевать кусочек моркови, чтобы количество микробов во рту резко уменьшилось.

Продукт активизирует лактацию у кормящих женщин, обладает противоглистным действием и прогоняет остриц.

Сок моркови хорошо заживляет раны и обожженные поверхности.

Приготовление и употребление моркови следует сочетать с приемом жира, поскольку один из важнейших компонентов этой овощной культуры — каротин, усваивается только в присутствии жира. Любопытно, что, задолго до расшифровки природы витаминов и их роли в организме, практики медицины прошлого применяли в лечении жиры, подцвеченные морковным соком.

Нормализуя функции желудочно-кишечного тракта, печени, способствуя укреплению сосудов и улучшению зрения, нормальному кровотворению, морковь — незаменимый продукт в рационе больного сахарным диабетом.

Корнеплоды используют в сыром, сушеном, маринованном, консервированном виде. Из них готовят салаты, пюре, соки и другие полезные блюда.

Морковь незаменима в рационе детей, летчиков, космонавтов, моряков, северян.
Вот несколько блюд из моркови.

◊Салат из моркови и свеклы *(из французской кухни)*

Корнеплоды моркови моют, очищают от кожицы, натирают на терке, добавляют уксус, перец, соль, оливковое масло и хорошо перемешивают. Свеклу также натирают на терке, добавляют 2 столовые ложки сухого виноградного вина, соль, перец и яблочный уксус. Выкладывают на блюдо полосками, чередуя морковь и свеклу.

◊Запеканка из моркови и творога

Очищенную морковь нарезают кубиками и тушат с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропускают через мясорубку. Сваренную густую манную кашу соединяют с морковью. Добавляют творог, яйца, соль, сахар и перемешивают.
Форму смазывают сливочным маслом, посыпают сухарями, наполняют полученной массой, разравнивают, посыпают сухарями, поливают сливочным маслом и запекают в духовом шкафу. Готовую запеканку подают со сметаной.

Д о з и р о в к а: 200 г моркови, 1 ст. ложка масла сливочного, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г творога, 2 яйца, молотые сухари, соль, сахар.

◊Сок из моркови

Корнеплоды моют, очищают от кожицы, мелко нарезают или натирают на крупной терке, помещают в соковыжималку или под пресс.
Употребляют по 1—1,5 стакана натурального сока в день перед едой. Сок можно стерилизовать и консервировать с сахаром (650 г сахара на 1 л сока).

Огурец посевной. Особенно необходим людям в возрасте, когда все больше нужно думать о «разгрузке» почек и сердца, бороться с отечностью. Мочегонное действие обеспечивает огурцу большое содержание в нем калия. Хорошо действуя на состояние сосудов и сердца, огурцы оказы-

вают нормализующее влияние на уровень кровяного давления. Кроме калия, огурцы содержат ряд макро- и микроэлементов (натрий, кальций, магний, железо, кремний, фосфор, сера, йод и др.).

Велик удельный вес в огурцах щелочных соединений, нейтрализующих кислотность. Входят в состав этой культуры пектиновые вещества и клетчатка, улучшающие работу желудочно-кишечного тракта, тормозящие развитие гнилостных процессов в кишечнике. Огурцы содействуют выведению из организма холестерина, поэтому их целесообразно включать в диетическое питание при болезнях печени и почек.

Овес. Зерно содержит крахмал, белковые вещества, жир, сахар, витамины (А, B_1, B_2, Е), аминокислоты, минеральные вещества, стерины, органические кислоты (щавелевая, малоновая, эруковая). Учитывая, что овсяная мука и крупа высокопитательны, легкопереваримы, обладают обволакивающим действием, они являются отличным диетическим продуктом и рекомендуются при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта. Людям, ослабевшим после изнурительных болезней, отвар овса с медом крайне необходим, так как оказывает хорошее общеукрепляющее действие. А овсяный кисель — это прекрасное диетическое средство. Потребление блюд из зерна овса снижает уровень холестерина и липидов в крови. Поэтому включение продукта в питание сердечно-сосудистых больных, при атеросклерозах, болезнях печени просто необходимо.

Перец стручковый. Его ценность определяется содержанием витамина С, которого в нем в 6 раз больше, чем в цитрусовых и овощах. Некоторые сорта перца по содержанию витамина С равноценны черной смородине, а по содержанию каротина близки к моркови. В перце много и других витаминов (B_1, B_2, Р, Е, РР, фолиевой кислоты), минеральных веществ. Есть в нем лимонная и яблочная кислоты, эфирное масло, углеводы, белки. Углеводы составляют до 50% состава сухих веществ (фруктоза, сахароза, глюкоза, крахмал, пектиновые вещества и клетчатка). Из минеральных веществ в перце стручковом есть соли калия, натрия, кальция, железа, алюминия, фосфора, серы, хлора, кремния.

Петрушка кудрявая. Двулетнее травянистое растение. В первый год дает розетку листьев, на второй — цветонос-

ный стебель. Листья — трижды перисторассечённые, стебель — прямостоячий. Цветки — мелкие, зеленовато-желтой окраски, собраны в соцветие сложный зонтик — центральный и боковой. Плод — вислоплодник, распадающийся на две семянки. Подземный орган — веретенообразный стержневой корень. Выращивается как пряное овощное растение. В пищу употребляют корень и листья.

Жители Древней Греции впервые обнаружили это растение на скалистых отрогах полуострова Мореи (Пелопоннеса) и назвали его «петроселинум», то есть «растущее на камне».

В Древней Греции и Древнем Риме петрушка длительное время выращивалась как декоративное растение и нередко зелень петрушки использовалась, например, для плетения венков, украшавших жилище, для составления букетов.

Петрушка чрезвычайно богата полезными веществами. По содержанию аскорбиновой кислоты петрушка превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это в десять раз больше, чем в листьях салата, почти в четыре раза больше, чем в лимонах. По содержанию каротина петрушка не уступает моркови. В 100 г петрушки содержатся две суточные нормы провитамина А. Кроме того, в петрушке есть витамины: B_1, B_2, K, PP, фолиевая кислота, а также соли калия, магния, железа, ферментные вещества, в том числе инулин, регулирующий обмен глюкозы в крови. Большое количество калия в петрушке делает ее незаменимой при болезнях сердечно-сосудистой системы и при нарушениях мочевыделения, а также при сахарном диабете.

Корни и листья растения еще в древние времена использовали для лечения ран, а также как мочегонное средство.

Сейчас петрушку применяют для повышения аппетита, усиления секреции пищеварительных желез, как мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при болезнях почек, печени, желчевыводящих путей, при заболеваниях сердца.

Некоторые зарубежные исследователи считают, что сок петрушки влияет на процессы окисления в организме, способствует поддержанию нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Отмечается укрепляющее влияние петрушки на сосуды, и прежде всего на ка-

пилляры, что имеет особое значение в диете больных сахарным диабетом. Зелень петрушки и корень ее обладают небольшим сахароснижающим эффектом.

В гомеопатии эссенцией растения, собранного в начале цветения, и настойкой семян на спирту проводят лечение различных урологических заболеваний.

Свежий сок петрушки используют при укусах комаров, пчел, змей.

Петрушка прекрасно устраняет неприятный запах изо рта, действует на полость рта бактерицидно, поэтому полезна при воспалительных процессах в деснах и на слизистой рта.

Горсть зелени петрушки равна горсти золота — гласит народная мудрость.

Приведем некоторые рекомендации по использованию петрушки в фитодиетотике.

Салат из петрушки и огурцов

Зелень петрушки мелко нарезать, смешать с измельченными свежими огурцами, добавить сметану, соль, лимонный сок.

Дозировка: 70 г зелени петрушки, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки сметаны, долька лимона, соль.

Салат из петрушки и одуванчиков

Зелень петрушки мелко нарезать, смешать с измельченными листьями одуванчика и зеленью укропа, посолить и заправить сметаной.

Дозировка: 50 г зелени петрушки, 60 г листьев одуванчика, зелень укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Фаршированная петрушка

Корень петрушки помыть, очистить, не разрушая наружную кожицу. Выбрать стержневую часть корня, оставив полость для фаршировки. Подготовить овощной или мясной фарш, включающий протертую сердцевину корня, полить растительным маслом, начинить корень, залить рыбным или куриным бульоном и тушить в духовом шкафу. Подавать с бульоном и сухарями.

Дозировка: 200 г корней петрушки, 50 г мяса, 1 луковица, 0.1 л бульона, 1 ст. ложка масла растительного, соль, лавровый лист.

Помидор. Содержит белки, ферменты, аминокислоты, моно- и олигосахарную, полисахарную кислоту (клетчатка, пектиновые вещества), органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, янтарная, винная и др.), жир, минеральные вещества (соли калия, магния, железа, меди, цинка, йода), значительное количество каротина и других растительных пигментов, каротиноидов, витаминов (B_1, B_2, B_3, B_6, С, К). Есть в помидорах пантотеновая и фолиевая кислоты, стерины, тритерпеновые сапонины. В спелых плодах много хорошо усваиваемых солей железа, играющего важную роль в кроветворении. Поэтому помидоры очень полезны при малокровии. Благодаря наличию в помидорах яблочной и лимонной кислот, они возбуждают аппетит, активизируют процесс пищеварения, подавляют болезнетворную кишечную микрофлору.

Помидоры имеют большое значение в профилактике атеросклероза ввиду малого содержания в плодах пуринов. А находящаяся в них фолиевая кислота играет важную роль в процессах кроветворения и способствует нормализации холестеринового обмена. Одно время бытовало ошибочное мнение, что помидоры способствуют отложению солей (считалось, что щавелевая кислота способствует этому процессу). А оказалось, что щавелевой кислоты в помидорах в 8 раз меньше, чем в свекле, в 10 раз меньше, чем в картофеле, в 64 раза меньше, чем в шпинате. По содержанию витамина С и каротина помидоры не уступают лимонам и апельсинам. Достаточно 200 г помидоров для удовлетворения суточной потребности человека в каротине. А присутствие в них пектиновых веществ делает помидор прекрасным продуктом питания для людей среднего и старшего возраста, так как снижает уровень холестерина в крови. Помидоры, как и огурцы — отличные спутники для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. Не забывайте еще об одном важном свойстве помидоров: они снижают артериальное давление.

Но вот для больных с желчнокаменной болезнью потребление помидоров противопоказано, так как в них содержится большое количество органических кислот, которые могут вызвать спазм мускулатуры желчного пузыря и усилить боли.

Репа огородная (турнепс). Ее корнеплоды содержат важные для организма человека различные минеральные вещества (соли кальция, калия, фосфора, магния, железа), богатый набор витаминов (B_1, B_2, B_6, C, PP, пантотеновая кислота), каротин, каротиноиды и антоцианы, углеводы, белки, органические кислоты, стерины, эфирные масла и др. А в семенах — до 45% жирного масла и небольшое количество эфирного. По содержанию витамина C в корнеплодах репа почти вдвое превосходит апельсины, лимоны, капусту белокочанную, редис, помидоры, малину и землянику, в шесть раз — столовую свеклу и лук репчатый, в 12 раз — огурцы и морковь. Употребление репы дает общеукрепляющий эффект, повышает аппетит. Но имейте в виду, что она противопоказана при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта.

Свекла. Корнеплоды содержат до 12% сахара, белки, аминокислоты, минеральные вещества (соли кальция, калия, железа, марганца, кобальта, фосфора), пигменты. Много в свекле витаминов (B_1, B_2, B_6, C, P, PP, пантотеновая и фолиевая кислоты).

Целебные свойства свеклы известны давно. Особенно большое значение профилактическим и терапевтическим свойствам свеклы стали придавать в последние 30—40 лет. Известны способы лечения онкологических больных на основе диеты с применением сока из свеклы. Содержащиеся в ней органические соединения прекращают рост опухолей, а иногда и способствуют обратному процессу. Свекла широко используется для реабилитации онкобольных. Ее сок служит естественным индикатором, показывающим, в каком состоянии находится иммунная противораковая защита, обусловленная созидательной продуцирующей деятельностью микроорганизмов в толстой кишке. Если микрофлора в толстом отделе кишечника здоровая, то сок свеклы не окрашивает мочу. Когда же противораковая защита нарушена, то сок свеклы окрасит мочу в красный цвет. Это случается всегда, если в толстой кишке имеются завалы каловых камней, мясо и молочные продукты гниют. Образующийся при распаде метан губительно действует на витамины. В частности, из витаминов группы B образуется канцероген. А ведь именно витамины B поддерживают на высоком уровне наш внутренний, наследственно запрограммированный порядок роста тканей. Это наш технический надзор.

В результате взаимодействия витаминов с метаном образуются токсины, всасывающиеся в кровь и вызывающие интоксикацию. Опыт показал, что при очистке кишечника клизмами, восстановлении чистой микрофлоры, включающей и борьбу с дисбактериозом при помощи чеснока, раздельное питание, свекольный сок перестает окрашивать мочу. Это, как правило, совпадает с нормализацией пищеварения, установлением регулярного стула, улучшением общего самочувствия.

Топинамбур (земляная груша). По своему химическому составу близок к картофелю. К сожалению, на огородах редко встретишь это растение, оно, как «золушка», не пользуется вниманием. А напрасно. Еще Н. И. Вавилов называл топинамбур богатырем за его способность очищать воздух, за удивительное богатство витаминами и другими полезными веществами.

Топинамбур содержит большое количество инулина — единственного природного полисахарида, при расщеплении которого образуется фруктоза. Это просто находка для больных диабетом. И вот что еще важно. Земляная груша имеет в своем составе кремний. Это один из микроэлементов, без которого мы не можем быть здоровыми. Кремний — прекрасное лечебное средство при хроническом воспалении суставов, он тормозит появление почечного песка, успокаивает нервы.

...Попробуйте натереть топинамбур с луком, огурцами, зеленью, заправьте постным маслом или сметаной — и... не пожалеете!

Тыква. Мякоть богата пектином. А оранжево-желтые формы растения содержат больше каротина, чем морковь. Сахаров в тыкве до 14%. Есть клетчатка, фитин, много витаминов (C, B_1, B_2, PP), минеральных веществ (калий, кальций, магний, медь, железо, фосфор, кобальт). Содержатся белки, ферменты. Одним словом, настоящая аптека в миниатюре.

Прекрасный эффект даст потребление тыквы при ряде заболеваний (сердечно-сосудистые, нарушение обмена веществ при ожирении, заболевании почек, печени).

Очень желательно включение тыквы в рацион питания больных атеросклерозом (большое количество пектина

способствует выведению из организма холестерина). Поэтому следует позаботиться о том, чтобы иметь в семье круглый год блюда из тыквы. Для этого хорошо заготовить впрок полуфабрикат тыквы. Делается это очень просто. Нарезанную кусочками тыкву заливают на 1/3 водой и кипятят до готовности. Одновременно стерилизуют банки. Кипящий полуфабрикат накладывают в банки и закатывают. Так заготовленная тыква сохраняется долго, как любая консервация. Маленькая деталь — ни соль, ни сахар при кипячении тыквы не класть. Тыква успокаивающе действует на нервную систему. С этой целью следует пить по полстакана тыквенного сока на ночь. Блюда из тыквы особенно нужны больным, перенесшим болезнь Боткина (ускоряется восстановление антитоксической функции печени), при почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гипертонии и нарушении обмена веществ, особенно водно-солевого, так как тыква способствует выведению хлористых солей.

Применяется как противоглистное и мочегонное средство.

♦Кашка из семян тыквы

300 г высушенных семян растирают в ступе, постепенно подливая 50—60 мл воды. Для придания вкуса добавляют 10—15 г меда. Принимают по чайной ложке в течение часа натощак.

♦Отвар из семян тыквы

200 г сухих семян измельчают, добавляют 50 мл воды, ставят на 2 часа в водяную баню, отжимают остаток семян тыквы, охлаждают в течение 10 минут, фильтруют, снимают образовавшуюся масляную пленку. Принимают по столовой ложке в течение часа.

♦Эмульсия из семян тыквы

150 г семян растирают в ступе, постепенно добавляя 450 мл воды по 20—30 капель. Принимают по столовой ложке в течение часа.

Мякоть тыквы принимают при запорах, а также как мочегонное средство по 0,5 кг в день. С этой же целью используют сок из мякоти тыквы — по полстакана в сутки.

Фасоль. Содержит почти все основные вещества, необходимые для полноценного питания. Например, белка в фасоли почти столько, сколько в мясе и рыбе. Белки фасоли усваиваются на 75%. Она содержит большое количество свободных аминокислот (в том числе ряд незаменимых), много углеводов. Есть органические кислоты (лимонная, яблочная, малоновая), каротин, богатый набор витаминов — С, B_1, B_2, B_6, PP, фолиевая кислота, флавоноиды, ситостерины и другие ценные вещества. Фасоль богата макро- и микроэлементами — калием, фосфором, цинком, железом, медью и др. По содержанию меди и цинка эта культура превосходит большинство овощей. Благодаря содержанию большого количества калия, фасоль способствует выведению из организма жидкости, разгружая сердечно-сосудистую систему. А отвар семян или целых стручков рекомендуют как мочегонное средство при отеках почечного происхождения или на почве сердечной недостаточности. Питание с включением фасоли полезно тем, кто страдает воспалением почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезнью, хроническими ревматоидными артритами, подагрой, ожирением печени.

Отвар створок и шелухи фасоли используют при сахарном диабете. Для этого сырье надо залить водой (1:10) и кипятить на легком огне 10 - 15 минут. Принимать 2—3 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

Помните, что сырые семена фасоли в пищу употреблять нельзя, так как они содержат токсичный гликозид фазин, который легко разрушается в процессе варки.

Чеснок. Высокие целебные свойства чеснока обусловлены его исключительно богатым химическим составом. В чесноке много гликозида аллиина и других серосодержащих веществ с бактерицидным действием. Луковицы чеснока содержат углеводы, полисахарид, инулин, минеральные вещества (соли кальция, фосфора, магния, микроэлементы), витамины (С, B_1, Д, PP), органические кислоты.

В современной народной медицине чеснок имеет широкое применение. Особенно охотно его применяют для

улучшения пищеварения. Чеснок возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов, способствует лучшему усвоению пищи. Он обладает болеутоляющим и успокаивающим действием на кишечник, усиливает мочеотделение и возбуждает деятельность половых желез. Употребляется для лечения гипертонической болезни и атеросклероза. Настойка чеснока считается в народной медицине лечебным средством при камнях в почках и мочевом пузыре, а также при ревматизме и подагре. Широко используется чеснок при авитаминозах, болезнях органов дыхания, кожи, кишечника и некоторых инфекционных заболеваниях.

Не менее разнообразно наружное применение чеснока. При простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром. Кашица из печеного чеснока со сливочным маслом или чеснок, отваренный с молоком, — хорошее средство, ускоряющее созревание нарывов и размягчающее болезненные мозоли. Бородавки, лишаи, экземы и другие кожные заболевания лечат свежей кашицей или соком чеснока. Для укрепления волос сок чеснока втирают в кожу головы. Свежей кашицей, приложенной к коже через марлю, лечат гнойные и плохо заживающие раны. Такую кашицу применяют и в гинекологической практике для лечения трихомонадных колитов.

Очень распространено применение чеснока как противоглистного средства против остриц у детей. Обычно при острицах кашицу или целую дольку вводят в прямую кишку или делают клизму из теплого отвара чеснока.

Ячмень. Содержит большое количество крахмала, белковых веществ, есть различные ферменты, жиры, углеводы, витамины. Употреблять ячмень желательно в качестве общеукрепляющего средства после перенесения тяжелых болезней.

КАК НАДО ПИТАТЬСЯ

«Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить». Эти слова принадлежат древнегреческому философу Сократу.

На протяжении многих тысячелетий, стремясь уцелеть в смертельной борьбе за существование, человек старался прокормить себя: сначала робко пользовался лишь тем, что давала ему природа, но постепенно преуспел, подчиняя ее себе. И в конце концов овладел сложным искусством кулинарии.

«Недаром над всеми явлениями человеческой жизни господствует забота о насущном хлебе,— писал И. П. Павлов в одной из своих работ по физиологии пищеварения. — Он представляет ту древнейшую связь, которая соединяет все живые существа, в том числе и человека, со всей остальной окружающей их природой. Пища, которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собой жизненный процесс во всем его объеме, от элементарнейших физических свойств организма, как закон тяготения, инерции и т. п., вплоть до высочайших проявлений человеческой натуры».

В течение веков люди придерживались мнения: поесть — значит «заправить» организм порцией горючего, неважно какого и в каком количестве — лишь бы ярко пылало пламя обменных процессов и давало энергию, необходимую для жизнедеятельности человека. Считалось: чем больше съешь, тем больше пользы. Позже выяснилось, что при избыточном питании организм, словно задыхаясь от обилия пищевых веществ и калорий, аккумулирует их в виде жира.

Экспериментально установлено, что у полных людей количество жировых клеток превышает норму почти в три

раза. Общее количество жировых клеток, которое мы взяли с собой «в дорогу», вступая в пору зрелости, в значительной степени зависит от системы нашего питания в детстве и юности. Раз появившись, жировые клетки, даже при последующем нормальном питании, могут остаться с нами до конца дней. Так считают доктор медицинских наук Н. А. Агаджанян и кандидат медицинских наук А. Ю. Катков, авторы книги «Резервы нашего организма». По их мнению, переедание — это своего рода пищевая наркомания, представляющая наибольшую опасность для здоровья человека, перевалившего, так сказать, «через хребет». Для второй половины жизни характерно снижение активности большинства желез внутренней секреции. Как правило, меняется и сам образ жизни: мы становимся сдержаннее и спокойнее во всем... кроме еды — активность пищевых центров часто остается прежней. Мало того, как полагает профессор В. М. Дильман, снижается чувствительность центра аппетита к действию глюкозы. Поэтому поступление энергии с пищей превышает ее затраты.

У тучных людей в крови, как правило, содержится повышенное количество жирных кислот, мешающих усвоению глюкозы мышечной тканью. Это ведет к увеличению в крови глюкозы. В ответ на такую ситуацию поджелудочная железа усиленно выделяет свой гормон — инсулин. Делает она это для того, чтобы «протолкнуть» глюкозу в мышечную ткань. Но из-за жирового барьера большая часть глюкозы направляется не в мышечную ткань, а в жировую. Так возникает замкнутый круг прогрессирующего ожирения, преодолеть который часто бывает очень трудно.

Чтобы сохранить здоровье, важно не только не переедать, но и правильно распределять приемы пищи в течение дня. Пища должна поступать в организм небольшими порциями. Иначе затрудняется ее обработка пищеварительными соками. Человек, плотно поевший, часто становится заторможенным, его клонит ко сну, снижается его работоспособность.

В Древнем Риме существовала традиция есть один раз в день при вечерней прохладе. Позднее, в период Римской империи в аристократической среде получил распространение многократный прием пищи ради удовольствия. Однако аристократы сразу после еды освобождали свой желудок от пищи, принимая рвотное средство.

В XVI веке в Западной Европе была распространена поговорка: «Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит удлинить жизнь в десять раз по десять».

Каких-нибудь двести лет тому назад в Англии первая трапеза приходилась на полдень. Утренний завтрак не признавался, впервые традиция была нарушена знатными дамами, принимавшими шоколад в постели.

Авторы книги «Резервы нашего организма» считают, что при составлении суточного рациона питания наряду с соблюдением регулярности приема пищевых продуктов не менее важен и другой критерий — острое ощущение голода. Научитесь выдерживать свой аппетит, рекомендуют Н. А. Агаджанян и А. Ю. Катков, дайте ему отстояться, набрать силу, чтобы пищеварительные соки не просто выделялись, а как бы фонтанировали. И не следует опасаться, что желудочные соки переварят стенки желудка: они защищены слоем слизи, который постоянно обновляется, причем этот процесс контролируется нервной системой. Некоторые ученые высказывают опасение, что в состоянии голодного аффекта человек будет переедать. Этого не произойдет, если вы выработаете другую важную привычку — медленно и тщательно пережевывать пищу. Именно так поступали наши «ледниковые» пращуры, которые питались, как правило, сырой растительной пищей. Такая пища пережевывается гораздо основательнее и медленнее, чем подвергшаяся кулинарной обработке, и поэтому хорошо усваивается.

Особое значение придают пережевыванию пищи индийские йоги. Этот акт возведен ими в своеобразный ритуал. «Йоги держат пищу во рту, медленно и аккуратно пережевывая ее до тех пор, пока она проглатывается почти невольно...— пишет йог Рамачарака.— Каждый может испытать это на себе, взяв в рот кусок пищи и медленно пережевывая его так, чтобы он таял во рту, подобно куску сахара. Вы будете удивлены, как почти механически производится глотание пищи и как медленно и приятно тает она у вас во рту... Из такого куска каждый может получить в два раза больше питательности, чем если он ест обычным порядком».

Полезно знать точку зрения йогов на качественный состав пищи. Саттва, раджас и томас — таковы три катего-

рии, на которые они делят пищу. Достичь гармонии тела и духа, психического равновесия, благоразумия, способности к ярким самовнушенным зрительным представлениям помогает, по мнению йогов, меню, в которое входят плоды, овощи, зелень, злаки и молочные продукты (саттва). А вот рыба, постное мясо, острые приправы, соль, сахар, чай, кофе, какао (раджас) способствуют проявлениям страстности и раздражительности, мешают концентрации мыслей. Жирные мясные блюда и алкоголь (томас) — пища, делающая человека ленивым, заторможенным, понижает его умственные способности. Признают йоги только саттва — питание, служащее основой физического и психического совершенства.

В Японии буддийские монахи, стремящиеся достичь психического совершенства по системе дзен, питаются лишь свежей растительной пищей. При этом прием пищи сопровождается «пятью размышлениями о еде», формулируемыми следующим образом: «1. Откуда это подношение? 2. Принимая это подношение, я должен размышлять о том, в чем еще не достиг совершенства. 3. Очень важно следить за своим просветленным сердцем, не допускать в себе таких недостатков, как злость и жадность. 4. Эта пища принимается как лекарство для того, чтобы поддерживать в теле здоровье. 5. Эта пища принимается и для того, чтобы достигнуть духовного совершенства».

В современной диетике можно выделить два основных направления. Одно представлено вегетарианством, предусматривающим употребление в пищу главным образом сырых растительных продуктов. Другое культивирует изысканную европейскую кухню, для которой основа питания — продукты животного происхождения, разнообразные мясные изделия. Остановимся на вегетарианстве.

Вегетарианство существовало всегда. Человечество в самом начале своего возникновения питалось лишь растительной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствует его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка-аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая температура тела, чем у хищников. Появление и развитие скотоводства как стабильного источника мясной пищи для человека относится к совсем недавним эпохам: в Средней Азии оно возникло в VII—VI тысячелетиях до н. э., а мо-

лочное хозяйство еще позднее — в IV–III тысячелетиях до н. э.

Предки человека обитали в регионах с жарким и влажным климатом, в окружении богатой растительности и питались листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные условия заставили человека обратиться к неестественной для него пище — *мясной*. В ледниковый период люди перешли на питание мясом, чтобы выжить. Привыкнув к мясной пище, они продолжали употреблять ее и далее, когда крайняя необходимость в этом отпала. Поэтому факты возникновения вегетарианства в различных регионах мира правильнее назвать возвратом человека к исконному способу питания, запрограммированному генетически. До сих пор существуют племена и народы, не испытавшие влияние оледенения и питающиеся растительной пищей. Это относится, в частности, к некоторым племенам на Филиппинских островах, до последнего века не знавших огня и обработки металла и поразивших европейцев своим здоровьем и моложавым видом.

Несмотря на то, что большая часть человечества перешла на смешанное питание (мясное, молочное, растительное), вегетарианство стало вновь возрождаться в различных точках земного шара при достижении определенного уровня цивилизации. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здоровой поэзии жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих религиозных учениях, философских школах, так как опыт человечества показал, что отказ от мяса позволял достигнуть умеренности и самодисциплины, которая всегда считалась основой самосовершенствования человека, вегетарианство противопоставлялось распущенности, невоздержанности, культу физических удовольствий, ослабляющих и принижающих человека.

Особый смысл придавался вегетарианству на Востоке, в частности в Индии, где религия объясняла необходимость вегетарианства и отказа от убийства животных переселением душ. Согласно этому верованию, после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо: другого человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить. При этом убийство животного становится таким же грехом, как и убийство человека.

Вегетарианство существовало в Древнем Египте и Древней Греции, где носило религиозную форму. Известно, что атлеты Древнего Рима получали вегетарианское питание для того, чтобы иметь больше силы и энергии.

Настоящим гимном вегетарианству звучат строки древнеримского поэта Овидия:

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей!
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой
Сочных румяных плодов преклоняются ветви деревьев;
Гроздья на лозах висят наливные; коренья и травы
Нежные, вкусные зреют в полях, а другие,
Те, что грубее, огонь умягчает и делает слаще;
Чистая влага, молочные и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнут душистой травой-тимианом,
Не запрещаются вам...

Сохранившиеся до настоящего времени религии, помимо индуизма, также указывают на растительную пищу как естественную для человека. Информация о том, что человечество питалось растительной пищей с начала своего времени существования преломилась в Библии как описание первочеловека в раю, где царила гармония между человеком и природой и человек был счастлив.

В «Бытии» (1, 29) говорится: «И сказал бог: вот, Я дал им всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

В христианской религии нет прямых запретов употреблять мясо. Однако мясная пища считается противопоказанной, если человек стремится к духовному совершенству. Не только монашество дает обет воздержания от мясной пищи, все верующие не должны употреблять мясных и даже молочных продуктов в дни поста (эти ограничения имеют также глубокий медицинский смысл).

Древние летописи донесли до нас увещевания святых подвижников и старцев, обращенные к монахам, соблюдать умеренность в еде: «потреблять пищу и питание, не причиняющие мятежа телесного и духовного», «хмельного и вина горячего не держати и не пити», они объявляли «обжорство с пиянством — наипачим грехом». «Не пища — зло, а чревоугодие»,— утверждал св. Максим Заповедник. Постепенно формировалась культура народа, выра-

батывалась стройная система рационального питания. Вольно или невольно многие современные оздоровительные, диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и нетрадиционной медициной, используют практический, выверенный столетиями церковный опыт.

Попытки обосновать целесообразность вегетарианства с позиций науки делались еще во времена античности, например Пифагором. Проблема естественного питания привлекала внимание естествоиспытателей в XVIII—XIX веках. Ею интересовались Александр Гумбольдт, Жорж Кювье. «Человек приспособлен, по-видимому, к питанию преимущественно плодами, корнями и другими сочными частями растений»,— писал Кювье.

Термин «вегетарианство» возник в Англии в 1842 году. В Манчестере в 1847 году уже появилось первое и самое знаменитое Вегетарианское общество. Оно имело разветвления по всей Великобритании. Общество издавало и издает по сей день множество книг и журналов. В Германии и Швейцарии также появляются вегетарианские общества, в южных странах — в Италии, Испании, где мясной пищи употребляется гораздо меньше, чем в Северной Европе, они менее популярны. Во Франции вегетарианство распространилось позднее, так как и там мясная пища не пользуется большим спросом.

В 1871 году члены одной из английских вегетарианских организаций переселились из Англии в Америку и обосновались в Филадельфии. Сейчас в США имеются две основные организации, которые поддерживают вегетарианство с медицинской и морально-этической позиций. Это Американский вегетарианский союз и Американское вегетарианское общество. Общее же число вегетарианцев в США достигает 2,5—3 миллионов человек.

Самая большая вегетарианская организация — Международный вегетарианский союз — была создана в 1908 году. Она имеет отделения практически во всех странах мира и регулярно проводит съезды. В Англии, Германии, Австрии, Швейцарии появляются специальные гостиницы и рестораны для вегетарианцев. Усилия европейской вегетарианской кухни направлены на то, чтобы придать растительной пище возможно большую питательность.

В России вегетарианство начинает становиться заметным движением со второй половины XIX века, главным

образом среди религиозных сектантов-духоборов, белорязцев, «свободников», а также среди некоторых групп интеллигенции. Распространению вегетарианства в России способствовало опубликование профессором А. Н. Бекетовым в 1879 году статьи «Питание человека в его настоящем и будущем», а также популяризация вегетарианства Л. Н. Толстым, написавшим по этому вопросу в 1892 году статью «Первая ступень».

А. Н. Бекетов писал: «Мне бы хотелось возбудить интерес к вопросу о питании человека как об одной из основных причин, определивших ход физического и интеллектуального развития всего людского рода... Огромное большинство людей питается не мясной и не смешанной животно-растительной пищей, а чисто растительной... Предрассудок о безусловной необходимости смешанной животно-растительной пищи зародился исторически вследствие долговременной привычки зажиточных классов европейского населения, а также вследствие удобств. Указанный предрассудок исчезнет, однако же сам собою... Мы вправе заключить, что преобладание мяса в пище, а тем более исключительно мясная пища, свойственна лишь дикому и варварскому человеку».

В конце XIX века число сторонников вегетарианства в России достигнет нескольких десятков тысяч, в Москве и Петербурге организуются вегетарианские общества, открываются вегетарианские столовые. Однако они перестали существовать после революции. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в 20-е годы, монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство. Но несмотря на то, что вегетарианство в СССР не получало поддержки, в течение десятилетий оно сохранялось. Этические и религиозные мотивы отказа от мясного блюда не могли быть устранены и продолжали действовать.

Среди тех, кто называет себя вегетарианцами, следует особо выделить людей, питающихся только сырой растительной пищей — сырыми овощами и фруктами, орехами, медом, семенами масличных культур, листьями дикорастущих растений. Из этого, казалось бы ограниченного ассортимента продуктов, они умудряются готовить немало вкусных и полезнейших блюд. «Сыроеды» не без основа-

ний полагают, что всякая термическая обработка пищи снижает качество продуктов, уменьшает содержание витаминов и микроэлементов. Соотношение основных компонентов пищи у них примерно такое же, как и у долгожителей: по 50 граммов белков и жиров, 200 граммов углеводов. Болгарский ученый Т. Тодоров в книге «Солнечная пища на нашем столе» пишет: «Сырая растительная пища снабжает организм самым высоким потенциалом химической энергии, необходимой для поддержания процессов, непрерывно протекающих в каждой клетке. Поэтому, когда организм получает вареную пищу с пониженной энергетической ценностью, функция клеток нарушается и затормаживается».

Есть среди «сыроедов» оптимисты, утверждающие, что когда-нибудь всю землю покроют фруктовые сады, огороды и ореховые рощи, которые придут на смену пастбищам и хлебным нивам. До этого пока еще далековато. Но то, что уже сегодня сырые овощи и фрукты могут и должны составлять до 50—70 процентов дневного рациона человека, оспаривать не может никто. Полезно было бы сделать одно питание (завтрак или ужин) полностью сырым, овощно-фруктовым. Интересное соображение привела Э. Вилох в книге «Овощи всегда полезны»: «Дети часто не получают сырых овощей в достаточном количестве, хотя и стремятся к ним инстинктивно. Ребенок, который ест много сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам — кофе, табаку и алкоголю, так как заряд энергии, полученной за счет полноценного питания в детстве, не потребует в зрелом возрасте искусственных возбудителей». Замечено, что люди, потребляющие много сырых овощей и фруктов, гораздо реже нуждаются в тонизирующих средствах и меньше болеют, живут дольше, их жизненный путь более активен.

О том, что длительное употребление сырой растительной пищи дает положительные результаты, свидетельствует опыт некоторых «сыроедов». Один из них 62-летний преподаватель английского языка из Еревана в течение двух десятков лет питался исключительно сырой растительной пищей. Его ежедневный рацион питания состоял из 500 г свежих овощей, 60—100 г масличных семян, двух чайных ложек меда. Летом к этому добавлялся 1 кг свежих фруктов, а зимой — 150—200 г сухофруктов и 50—60 г

шиповника. На здоровье он не жалуется, активно работает и занимается марафонским бегом.

Обо всем этом рассказали Н. А. Агаджанян и А. Ю. Катков — авторы книги «Резервы нашего организма». Они же в течение 9 месяцев наблюдали московского инженера В. Ю. Николаева, который все это время по собственной инициативе питался только пророщенным зерном, свежими овощами и фруктами, финиками и медом. Один раз в 2—3 недели он устраивал «ореховые дни» (съедал по 0,5 кг орехов в день). Из бобовых употреблял только размоченную чечевицу (по стакану 2—3 раза в неделю). В итоге его вес снизился с 75 до 61 кг. Временами он испытывал чувство слабости и тяжести в ногах. Затем сыроед исключил из рациона чечевицу, увеличил удельный вес орехов и стал два раза в месяц есть по 300 г свежей брынзы. Через 15 месяцев после коррекции рациона его вес вернулся к первоначальному. Чувство слабости и тяжести в ногах исчезло уже после первых приемов брынзы. В свои 43 года В. Ю. Николаев выглядел лет на 15 моложе.

По мнению так называемых старовегетарианцев, человек может полностью удовлетворить свои потребности в белках с помощью лишь растительной пищи. Но дело ведь не только в количестве, но и в качестве белков. В растительных же продуктах не всегда достаточно незаменимых аминокислот, которые не синтезируются в организме. Таких аминокислот восемь. Наиболее важны из них триптофан, метионин и лизин. Соотношение между ними в норме должно быть как 1:3:3. Если питаться одними растительными продуктами, то для удовлетворения потребности в триптофане человек должен съедать в день примерно 700 г хлеба, потребность в метионине и лизине он сможет удовлетворить в основном за счет гороха, фасоли и сои. Например, для получения достаточного количества лизина индийские биохимики рекомендуют потреблять в пищу злаки или просо с бобовыми в соотношении между ними 4:1.

В отличие от старовегетарианцев представители младовегетарианства, кроме растительной пищи, вводят в рацион молоко и производные от него, а также яйца и другие так называемые эмбриональные продукты. Такой подход к организации питания представляется более рациональным, чем у старовегетарианцев.

Специальные исследования показали, что в организме человека весом в 70 кг при хорошо сбалансированной младовегетарианской диете может поддерживаться азотистое равновесие при потреблении всего лишь 12,5 г белка в сутки. Вводимое при этом в организм количество азота было равно количеству азота, выводившемуся из организма в виде конечных продуктов обмена. Однако поддерживать такое равновесие удавалось лишь при идеальном соотношении в пище необходимого минимума незаменимых аминокислот. Эти аминокислоты способствуют обратному синтезу белка из заменимых аминокислот. Они же являются в ряде случаев исходным материалом для синтеза гормонов и других биологически активных веществ. Тем самым сберегается часть тканевых белков. Однако при столь низком содержании белка в пище малейшее отклонение от идеального соотношения в ней незаменимых аминокислот приводит к отрицательному азотистому балансу и в конечном итоге – к тяжелым, иногда необратимым обменным нарушениям в организме. Поэтому, говоря о преимуществах младовегетарианской пищи, авторы книги «Резервы нашего организма» всячески предостерегают читателя от хронического недоедания, к которому иногда призывают любители сенсаций, рекламирующие чудодейственные излечения от тяжелых болезней с помощью фантастических диет.

В будущем благодаря достижениям «клеточной инженерии» возможно удастся искусственно выращивать белки с незаменимыми аминокислотами, аналогичные животным белкам. В настоящее же время, увлекаясь избыточным потреблением мяса, мы вводим в организм много пуриновых оснований, экстрактивных веществ, вызывающих кишечное гниение и отравляющих организм. Установлено, что обильная мясная пища подавляет деятельность полезной микрофлоры кишечника.

Мясная пища, как известно, изобилует токсическими продуктами обмена веществ, подлежащими выбросу из организма. Об этом знали еще в странах Древнего Востока. Там даже существовала своеобразная казнь: приговоренных к смерти кормили только вареным мясом и на 28—30-й день, то есть гораздо раньше, чем при полном голодании, они умирали от самоотравления.

Особенно вредно жареное мясо, так как в нем образуются нитрозамины, обладающие канцерогенными свойствами. То же самое происходит при копчении. Рак желудка более всего распространен среди населения Японии, в рационе которого велик удельный вес копченой рыбы.

Чрезмерная привязанность к мясу ведет к преждевременному половому созреванию детей, но, по некоторым наблюдениям, с возрастом половая потенция у мясоедов исчезает раньше, чем у вегетарианцев.

Если чрезмерное потребление постного мяса вредно для здоровья, то жирное мясо вредно вдвойне. Избыточное количество животных жиров способствует увеличению содержания в крови наиболее крупных жировых шариков — хиломикрон. Нарушается регуляция их содержания в крови, повышается одновременно свертываемость крови. Все это вместе взятое становится причиной нарушения кровотока, что особенно опасно для больных атеросклерозом.

Большое количество мясной жирной пищи в нашем рационе — причина возрастания уровня холестерина в крови. Частично не поглощаясь кровью, он выделяется в кишечник, вызывая там развитие злокачественных опухолей.

Мясо привлекает нас обилием заключенных в нем вкусовых и ароматических веществ, которые выделяются при его приготовлении и оказывают на нервную систему возбуждающее действие, вызывающее ощущение «силы» после употребления мясной пищи. Увы, это ощущение обманчиво.

Интересный эксперимент поставил в начале XX столетия профессор Рэлз. Две недели он наблюдал, как два молодых рикши пробегали по жаре около 40 км, перевозя 80-килограммового хозяина и при этом не испытывая усталости. Оба были вегетарианцами поневоле, так как мясная пища была им не по карману. Вес их практически оставался постоянным, хотя питались они растительной пищей, калорийность которой была в два раза меньше необходимой человеку нормы. Потом рикшей стали кормить мясом, и давали его столько, сколько им хотелось. И уже через три дня у обоих появилась выраженная усталость при выполнении привычной для них работы. Но как только рикши вернулись к своему вегетарианскому меню,

их физическая работоспособность полностью восстановилась.

Американский исследователь Ирвинг Фишер, проведя наблюдения за 15 мясоедами и 32 вегетарианцами, пришел к заключению, что у последних физическая выносливость в два раза выше.

В 1898 году в Германии были проведены специальные соревнования: 8 вегетарианцев и 14 мясоедов состязались в спортивной ходьбе на дистанции 112,5 км. Все вегетарианцы прошли этот путь. Только через час после того, как последний, восьмой вегетарианец, пересек финишную черту, появился первый и единственный представитель команды мясоедов, остальные сошли с дистанции на полдороги.

Через 4 года мясоеды решили взять реванш. На этот раз маршрут пролег от Берлина до Дрездена. 10 из 18 вегетарианцев сумели преодолеть дистанцию, а из 14 мясоедов это смогли сделать только трое. При этом чемпион марафона вегетарианец прошел дистанцию на 7 часов быстрее лидера команды мясоедов.

В 1908 году состоялось третье и последнее соревнование представителей двух направлений в диетике. Участникам состязания предстояло пройти 200 км. Из 11 вегетарианцев дистанцию преодолели 8 человек, а из 15 мясоедов — пятеро. При этом вегетарианцы заняли 1—3, 6, 8—11 места, а мясоеды соответственно 4—5, 7, 12—13 места.

На протяжении двух с половиной тысячелетий люди считали: если мышцы построены из белка, то его дополнительная порция способствует росту мышц и их силы. Но оказалось, что это не так. Для мышечной деятельности гораздо важнее пища, богатая углеводами, благодаря которым в мышцах пополняются запасы гликогена (полисахарида, образованного остатками глюкозы).

Нормальная жизнедеятельность нашего организма возможна лишь в том случае, если в нем поддерживается кислотно-щелочное равновесие. Однако на практике в питании людей нередко преобладают вещества кислотного характера, что приводит к нежелательному сдвигу равновесия в сторону кислотности, а это располагает, в частности, к заболеванию атеросклерозом и подагрой. Пищевые источники кислых минеральных веществ — мясо, рыба, яйца, хлеб, крупа, булочные изделия, в которых содержит-

ся в значительных количествах сера, фосфор, хлор. Источниками щелочных веществ являются пищевые продукты, богатые магнием, кальцием, калием. Это молоко и молочные продукты (кроме сыра, в процессе приготовления которого основные щелочные соли переходят в сыворотку), картофель, овощи, фрукты, ягоды. Если вы придерживаетесь преимущественно растительно-молочной диеты, то это обеспечивает кислотно-щелочное равновесие вашего организма.

Каждому пищевому веществу соответствует свой пищеварительный фермент. Так, фермент птиалин принимает участие в расщеплении крахмала, жиры расщепляет липаза; белки — пепсин, эриспин; молочный сахар — лактоза и т. д. Активность каждого фермента зависит от кислотности среды. Например, птиалин, выделяемый со слюной, «предпочитает» щелочную среду, а пепсин — кислую. На работу ферментов влияет еще ряд факторов. Так, жиры задерживают секрецию желудочного сока, алкоголь разрушает пепсин...

В связи со всем этим огромное значение приобретает разумное сочетание разных видов пищи в наших рационах. Свыше 40 лет изучал американский диетолог Герберт Шелтон проблему рационального сочетания пищевых продуктов. Вот основные из предложенных им правил рационального питания.

1. Нельзя принимать одновременно пищевые кислоты с продуктами, содержащими крахмал (хлеб, каши, картофель, макароны), потому что кислота разрушает птиалин слюны, необходимый для расщепления крахмала.
2. Не надо принимать одновременно преимущественно белковые продукты с преимущественно крахмальными. Первые должны предшествовать вторым. Например, по Шелтону, бутерброд с сыром надо съесть в два приема: сначала сыр, чтобы он успел попасть в желудок раньше хлеба. Там на него «набросится» более кислый желудочный сок с меньшей переваривающей силой и продолжительностью отделения. Через полчаса вслед за сыром можно съесть хлеб, который будет усваиваться в желудке по своей схеме.

3. Различные белковые продукты требуют различной модификации пищеварительной секреции. Яйца поэтому следует есть отдельно от молока, а от омлетов вообще надо отказаться.
4. Пепсин выделяется вместе с соляной кислотой. Если же ввести в желудок кислоты извне, то соляной кислоты выделится мало, а значит, расщепление белков будет идти медленнее и хуже.
5. Поступая в двенадцатиперстную кишку, жирная пища оказывает тормозящее влияние на секрецию желудочных желез. Угнетающее действие жира преимущественно вызывается образованием в двенадцатиперстной кишке тормозящего желудочную секрецию вещества — энтерогастрона. Поэтому употребление жира вместе с белками замедляет усвоение последних и вызывает гниение. В данном случае, правда, на помощь могут прийти зеленые овощи, противодействующие тормозящему эффекту жиров. Вот почему полезно употребление в пищу салатов, в состав которых входят яйца, растительное масло и что-нибудь из некрахмальной зелени (капуста, кабачки, лук, сельдерей, салат, огурцы, редиска, петрушка). Но для такой комбинации не подходят репа, свекла, морковь, цветная капуста, бобы, горох, картофель.

По мнению Г. Шелтона, отдельно надо принимать сахара (сиропы, сладкие фрукты, мед), которые усваиваются только в кишечнике и, задерживаясь с белковыми и крахмальными продуктами в желудке, сдерживают их нормальное усвоение. Американский диетолог рекомендует отдельно пить и молоко, так как в желудке оно свертывается и превращается в творог. Он будто бы обволакивает пищу, находящуюся в желудке, и изолирует от действия желудочного сока, что мешает ее усвоению, пока не усвоится сам творог.

Не все биохимики разделяют эту точку зрения. Многие считают полезным сочетание молока, богатого незаменимой аминокислотой — лизином, с зерновыми и хлебными продуктами, в которых лизина почти нет. Однако, по мнению Н. А. Агаджаняна и А. Ю. Каткова (которое представляется нам достаточно убедительным), все-таки лучше принимать эти продукты отдельно: «Ведь на усвоение бел-

ка молока требуется в три-четыре раза меньше напряжения пищеварительной энергии, чем на усвоение белка хлеба. Кроме того, молоко в отличие от зерновых и хлебных продуктов способно независимо от аппетита самостоятельно возбуждать пищеварительные железы и вызывать отделение пищеварительных соков.

Совместимость продуктов по Г. Шелтону и рекомендациям других диетологов

(4 — хорошая, 3 — допустимая, 2 — плохая)

Продукты	Мясо, рыба, птица постные	Зернобобовые	Масло сливочное, сливки	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, помидоры
Мясо, рыба, птица (постные)		2	2	2	2	2	2	2
Масло сливочное, сливки		2	4	4	2	2	2	2
Зернобобовые	2	2		3	2	2	4	4
Сметана	2	4	3		3	2	4	4
Масло растительное	2	4	2	3		2	4	4
Сахар, кондитерские изделия	2	2	2	2	2		2	2

Окончание таблицы

Совместимость продуктов по Г. Шелтону и рекомендациям других диетологов

Продукты	Мясо, рыба, птица постные	Зернобобовые	Масло сливочное, сливки	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, помидоры
Хлеб, крупы, картофель	2	3	4	4	4	2		2
Фрукты кислые, помидоры		2	2	4	4	4	2	2
Овощи зеленые некрахмалистые	4	4	4	4	4	4	4	4
Овощи крахмалистые	3	4	4	4	4	2	4	3
Молоко	2	2	3	2	2	2	2	2
Творог, кисломолочные продукты	2	2	2	4	2	2	2	3
Сыр, брынза	2	2	3	3	2	2	3	4
Яйца	2	2	2	2	2	2	2	2
Орехи	2	3	2	2	4	2	3	4

И еще о молоке и некоторых молочных продуктах. Мы не разделяем точку зрения тех, кто предлагает исключить молоко из нашего питания на том основании, что оно содержит необычайно насыщенный жир. Конечно, это обстоятельство надо учитывать и взрослому человеку лучше всего пить его в снятом виде. Но исключать этот питательный продукт из рациона, не учитывая его полезных свойств, было бы по меньшей мере неосмотрительно.

Полезен взрослым обезжиренный творог. По сравнению с неснятым коровьим молоком, содержащим 4% белковых веществ, творог из этого молока содержит 10% белков — столько же, сколько говядина. В небольшом количестве полезно масло, особая ценность которого в том, что соотношение в нем лецитина и холестерина такое же, как в крови (1:1).

Из молочных продуктов следует выделить пахту. Она помогает полно реализовать один из основных принципов рациональной диеты — максимум биологической ценности продуктов при минимуме калорий.

Г. Шелтон считает, что соблюдение предложенных им правил рационального сочетания пищевых продуктов позволяет без вреда для здоровья употреблять в пищу свежее мясо (постную баранину), но один раз в неделю, только на ужин. От привычного мясного рациона следует отвыкать постепенно и последовательно переходить от обожания к привязанности, от привязанности к равнодушию, от равнодушия к отвращению. Поначалу возможна замена мясных продуктов рыбой, так как рыбный белок равноценен мясному, но в рыбе значительно меньше холестерина, она менее калорийная; в рыбьем жире больше ненасыщенных жирных кислот, чем в мясном.

На новую диету следует переходить постепенно, не нужно резко ломать сложившиеся годами традиции и стереотип. Выделение ферментов и пищеварительных соков — автоматический механизм, настроенный на переработку отдельных продуктов питания, их соотношение и объем. Внезапные перемены могут застать ферментную систему врасплох, возникнет дефицит стимуляторов, расстройство пищеварения. И тогда произойдет то, о чем предупреждал сирийский врач эпохи средневековья Абуль-Фараджа: «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел».

Согласно Шелтону, несовместимы белки и углеводы. Об этом все знают, но почему-то продолжают есть мясо с хлебом, картофелем.

Представьте: вы съели 100 г мяса, в котором 20 процентов белка. Это требует от желудка выделить для переваривания 20 эквивалентных единиц кислого секрета (белки расщепляются преимущественно реактивами кислого состава, а углеводы — щелочными). Добавьте к мясу, скажем, помидоры или томатный сок, и они принесут с собой до 12 процентов кислоты и тем самым облегчат задачу желудочных желез по ее выработке. А если добавить к мясу столько же хлеба, который содержит до 60 процентов углеводов, то организм выделит до 60 единиц щелочного секрета на его переработку. Щелочь встретится с кислотой, выделенной на переработку мяса, и процесс переваривания будет резко заторможен.

Арифметика простая. Для переваривания одного мяса надо 20 единиц кислоты, для мяса с помидорами — 1,5, а для хлеба с мясом — 80! А из чего состоит обед обычного человека? Суп на мясном или костном бульоне, мясо с картофельным пюре, а на третье — чай с булочкой. Вот та самая ситуация, при которой происходит огромный перерасход желудочно-кишечной биохимической энергии. Почему «помолодел» сахарный диабет? Потому что поджелудочная железа работает с большими перегрузками, и в итоге оказывается выведенной из строя. Молоко и молочные продукты усугубляют ее состояние. Так что, если больной сахарным диабетом еще не сел на постоянный инсулиновый допинг, раздельное питание намного облегчит его участь, ибо снизится нагрузка на поджелудочную железу.

Итак, главное в системе раздельного питания то, что оно облегчает работу желудочно-кишечного тракта, исключая бесполезную выработку пищеварительного секрета. И еще при таком питании желудок за полтора-два часа перерабатывает однородную по своему химическому составу массу и эвакуирует ее в 12-перстную кишку. Два часа — это минимальное время, которое должно разделить прием белковой и углеводной пищи.

Из чего в таком случае должен состоять завтрак?

На завтрак лучше съесть продукты с большим содержанием клетчатки. Каши, овощи, фрукты, хлеб с отрубями — они пройдут по всему желудочно-кишечному тракту и дадут

работу толстому отделу кишечника — биологической электростанции. Клетчатка переварится, дровишки сгорят, печка обогреет все внутренние органы, мобилизует мышцы толстой кишки на перистальтику. Чаек с колбаской, кофе, шоколад и прочие деликатесы этого не сделают. Они просто не дойдут до толстого отдела кишечника.

Вот примерное меню. Каша с маслом или медом. Салат из овощей — капуста, свекла, морковь, огурцы, помидоры — что хотите. Чай, компот или фрукты. Не может быть и речи о молоке, молочных кашах, к примеру рисовой, манной.

Странно, манная каша, и именно на молоке, которой нас пичкали с детства, всегда считалась полезной, источником силы, здоровья... ну, и так далее.

Манная крупа готовится из сердцевины зерна и совершенно лишена ферментов, которые могли бы помочь переварить ее. Так что на переваривание манной каши затрачивается гораздо больше энергии, чем вы получите от нее...

Что касается детей, то манная каша провоцирует развитие многих детских болезней, и дети от нее слабеют. К тому же молоко несовместимо с крупами.

Обед можно сделать белковым или углеводным. Белковый будет состоять из мяса, рыбы или птицы с фасолью, грибами, баклажанами. Но при этом не должен содержать хлеба. Такой обед нельзя заедать сладкими фруктами, запивать чаем. Желудочно-кишечный сок прекрасно справится с нагрузкой, если его не разбавлять водой или чаем. Запейте томатным соком — это прекрасная добавка к белкам. Съешьте огурец, помидор, кислое яблоко.

Если обед углеводный, готовьте любой овощной суп или суп с добавлением круп, заправляйте его зеленью, жареным луком, толченым салом, сушеными травами, специями. Ешьте с хлебом, маслом, чесноком. Готовьте тушеные овощи, всевозможные винегреты и салаты, чай и компот, пирожки с фруктами и повидлом, наконец, кофе, кисель, соки, настои из трав и ягод. Это все пойдет к углеводному обеду.

Сначала привычка к мясному будет срабатывать в пользу белкового стола. Но постепенно организм отвергнет мясо в большом количестве. Ведь белки используются ор-

ганизмом весьма ограниченно, как стройматериал в ежедневном, созидательном клеточном обмене.

При длительном соблюдении порядка раздельного питания желание к белковой пище резко сокращается, а к углеводной — возрастает.

На ужин, если пожелаете, повторите белковый или углеводный стол. Если поужинаете плотно — кусочек жареной курицы или мяса, тушеная капуста, салат из помидоров, огурцов, свежего щавеля с редиской, петрушкой, укропом — запейте такой ужин томатным соком. И только через два часа выпейте чай или сок с хлебом.

Если это будет углеводный стол, съешьте любое блюдо из овощей — тушеные кабачки, картофельные или морковные котлеты с зеленью, печеную или вареную картошку. Запейте чаем, киселем или соком с кусочками поджаренного на сковороде хлеба.

Всегда помните, что ваше питание — это как бы стройматериал для тела, и в нем должно быть множество элементов. Ну, например, организм нуждается в германии. Германий содержится только в одном-единственном продукте — чесноке. Он обеспечивает «крепость пружинных систем» клапанных аппаратов всего нашего тела. Это клапаны на венах, поднимающие кровь от стопы ноги к сердцу, от кончиков пальцев на руках к сердцу... Через каждые 2,5 см клапан перекрывает карман-шлюз вены. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют шлаки от корочки поджаренной картошки, зажаренного хлеба, то они, как правило, «оседают» в карманах вен. Карманы растягиваются, а клапаны ослабевают под постоянным давлением и остаются полуоткрытыми. Кровь частично застаивается в венах — это варикозное расширение вен. При лечении варикоза надо укреплять клапанную систему — употребляйте чеснок.

Вот хороший рецепт: растолочь одну головку чеснока, добавить 1—2 желтка крутых яиц, растереть, добавить столовую ложку растительного масла, соль, если есть — лимонный сок. Перемешать и можно намазывать на хлеб.

Для центральной нервной системы необходимо золото. Поставляет его в виде органических соединений кукуруза.

Если человек долго не ест кукурузу, то золото будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Но такие реакции идут с большими затратами энергии.

Скажем, организму нужно двухвалентное железо. Оно участвует в процессах кроветворения и дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в ионах йода. Недостаток ионов йода можно систематически восполнять потреблением яблочного уксуса как добавки к пище.

Если йода в организме недостает, часто возникают судороги мышц ног. В таком случае принимайте 1 таблетку йодистого калия — антиструмина 1 раз в неделю после еды. Быстро пополнить недостаток йода можно морской капустой. Добавляйте ее к пище. Она обычно заменяет соль.

Печеный картофель и сухофрукты — источники калия, который участвует в водосолевом обмене...

Яблоки, кукуруза, картофель — это простая еда. Но ведь хочется и вкусненького. Апельсинов, например. К тому же они, как и лимоны и другие цитрусовые, столь полезны. И все же за редкостными витаминами лучше не гоняться. Чаще всего местные и доступные ягоды, фрукты и овощи содержат больше витаминов, чем прославленные цитрусы, ананасы, скажем, или бананы — это к вопросу о пользе. Тем более важно, что они выросли в данной местности, а не завезены откуда-то. Вот, к примеру, в Сургуте полно клюквы, брусники и черной смородины. И там не нужны лимоны, ибо та же черная смородина содержит больше витамина С, нежели лимоны. Там, где мало солнца, фрукты, овощи, ягоды все необходимое берут из земли, поэтому питаться нужно тем, что растет на вашей земле, где вы живете.

Кстати, о витамине С. Его прекрасно сохраняет в замороженном виде и болгарский перец. Вообще значительно меньше потери витаминов и других биологически активных веществ в замороженных фруктах, чем в законсервированных. Но особую группу продуктов составляют сушеные фрукты. К сожалению, домашние хозяйки все более и более отказываются от заготовок фруктов методом высу-

шивания. А ведь именно сушеные фрукты несут большой энергопотенциал. Проверьте консервированные фрукты маятником. Они мертвы. Сухофрукты же обладают большим энергозарядом. Кроме того, они сохраняют клетчатку, балластные вещества, которые при попадании в кишечник помогут избавиться от атонии кишечника и, как веник, «выметут» все карманы толстой кишки.

* * *

Завершая главу, посвященную теме рационального питания, напомним, что думает об этом Дж. Гласс, с чьими авторитетными суждениями мы уже знакомили читателя: «Нормальная деятельность головного мозга и организма в целом зависит в той или иной степени от качества употребляемой пищи. Неправильное питание может стать причиной некоторых заболеваний, отрицательно влияет на умственные способности и таким образом уменьшает продолжительность жизни. Правильное питание является средством профилактики и лечения заболеваний, нормализует деятельность организма».

Представьте, что школьник, знакомый только с азами химии, попал в лабораторию, где хранятся сильные реактивы, в том числе и опасные для жизни. Ему было позволено делать все, что заблагорассудится. В результате такой беспечности он может получить сильные ожоги, искалечить себя и даже погибнуть. А может (по счастливой случайности) избежать всего этого. Точно так же большинство из вас, садясь за стол, не задумывается о том, как воздействует на организм пища, поступающая в желудок. При этом вы чем-то напоминаете беспечного ребенка в химической лаборатории, хотя, конечно, действие пищи нельзя сравнивать с действием химических реактивов.

Было бы очень разумно, если бы в школе наши дети не только постигали науки, но и получали бы элементарные сведения о правильном питании. На мой взгляд, это позволило бы решить такую важную проблему, как укрепление здоровья и продление жизни, в рамках целого поколения.

Меня часто спрашивают, почему не создаются центры рационального питания, где люди могли бы получить информацию о взаимосвязи питания, состояния здоровья и

долголетия. Тогда бы каждая мама знала, почему, например, дочь не может есть яйца или сын не любит сахар. То, что некоторые пищевые продукты нравятся или, наоборот, не нравятся детям с первого взгляда, подчас является сигналом о неблагополучии в организме, о недостаточном или избыточном содержании каких-либо веществ.

Думаю, родителям будет полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для них процесс обучения.

Зная основные принципы рационального питания, вы сможете прийти к здоровому образу жизни. Всем известно, что такое хорошее здоровье. Я не буду приводить цифры, отражающие процентное содержание здоровых и больных людей в мировом масштабе. Скажу только, что на протяжении жизни многие из вас страдают различными недомоганиями: это головные боли, насморк, кашель, быстрая утомляемость, нарушение пищеварения, ревматизм, артриты, остеохондрозы и т. д.

Конечно, рациональное питание не панацея от всех бед, но это основной фактор здоровья и долголетия.

Первым шагом на пути к достижению 180-летнего возраста является сбалансированное питание. Это значит, что ваше ежедневное меню должно включать определенное количество белков (бобовые, орехи и т. д.), углеводов (фрукты), жиров (растительных), а также витамины и минеральные вещества (овощи и зелень в сыром виде). Фрукты и овощи необходимы при каждом приеме пищи — они не только богаты витаминами и минеральными веществами, но и нужны для обеспечения щелочно-кислотного баланса.

Углеводы — единственный компонент питания, в котором большинство из вас не испытывает недостатка. Помните, что с возрастом вы должны сократить их потребление — ради собственного здоровья.

Потребность организма в углеводах у разных людей неодинакова. Определяющим фактором является интенсивность обмена веществ.

Я знаю людей, которые ежедневно потребляют в больших количествах сахар, белый хлеб, мучные изделия. Вследствие этого витамины и минеральные вещества, участвую-

щие в процессе переработки углеводов и, в частности, крахмала, либо поступают в организм в незначительных дозах, либо вообще не поступают. Непереработанная пища скапливается в организме, блокируя пути выведения продуктов распада, что приводит к автоинтоксикации (самоотравлению).

Помните, что избыточное потребление крахмала и сахара губительно для вашего здоровья.

Важным компонентом питания являются белки (протеины), активно участвующие в процессе обмена веществ. Желательно включать белковые продукты в каждый прием пищи (например, яйцо на завтрак, мясо на обед, сыр и рыбу на ужин). При этом следует соблюдать принцип регулярности. Теряя протеин утром, не пытайтесь наверстать упущенное в обед или ужин. Организм не в состоянии переработать большое количество протеина за один раз, следовательно, избыток будет выведен вместе с продуктами распада.

При составлении дневного меню необходимо также помнить: белки принесут вам пользу, если потреблять их с минимальным количеством крахмалистых продуктов (хлеба, картофеля т. д.). В противном случае часть протеина будет использована как топливо для сжигания углеводов.

Известно, что растущий организм нуждается в большом количестве мяса, рыбы, яиц, творога. Людям в зрелом возрасте белковая пища необходима для поддержания хорошего физического состояния. Раньше существовала точка зрения, что пожилым людям вредно употреблять много белков, но сейчас это мнение признано ошибочным.

Различные протеины имеют разную пищевую, или биологическую ценность. Например, протеин, содержащийся в рыбе, менее эффективен, чем, скажем, протеин, содержащийся в мясе. А протеин бобовых культур и орехов трудно усваивается организмом.

Потребляя протеины, которые в отдельности не представляют особой питательной ценности, «внутренняя химическая фабрика организма» синтезирует из двух второсортных ингредиентов нужный вид протеина. В качестве примера можно назвать кашу из недробленой крупы с молоком или орехи и хлеб.

Необходимо по возможности разнообразить ежедневное меню, чтобы в нем присутствовали продукты, содер-

жащие протеины высокой биологической ценности. Будьте осторожны, потребляя сырой белок: он содержит авидин, подавляющий действие витамина Н (биотина), недостаток которого в организме вызывает поражения кожи. При тепловом воздействии авидин теряет свою силу.

Если в вашем рационе питания содержится много вредных жиров и недостаточно полезных, то ваши шансы дожить даже до 80 лет (не говоря уже о 180) весьма проблематичны.

В состав жиров входит два вида жирных кислот: насыщенные твердые и ненасыщенные жидкие. Последние являются полезными и крайне необходимыми для организма. Следует знать, что животные жиры содержат больше насыщенных кислот, а растительные жиры (или масла) — ненасыщенных.

Существуют еще незаменимые полиненасыщенные кислоты (витамин Е), которые регулируют содержание холестерина в крови. Наиболее богаты ими подсолнечное, кукурузное, хлопковое и арахисовое масла.

Необходимо употреблять жиры в умеренном количестве, поскольку организм не успевает их перерабатывать. Очень полезно употребление масла пшеничного зародыша, в котором содержится витамин Е, способствующий усвоению жиров.

Не увлекайтесь такими животными жирами, как сливочное масло и свиное сало: в них высокий процент холестерина. Думаю, не случайно некоторые светила европейской медицины избегали употребления сливок и намазывали масло на хлеб очень тонким слоем.

Будьте осторожны в применении так называемых ненатуральных жиров, которые увеличивают суточную норму до опасного предела. К ним относится маргарин и другие жировые вещества, которые добавляют в тесто при выпечке кондитерских изделий или используют для жарения. Большинство этих жиров вырабатывается из высококачественных растительных масел, которые подвергаются переработке и прессованию и в результате теряют содержащийся в них витамин Е. Помните, что любые продукты питания, предназначенные для длительного хранения, мертвы.

Если для приготовления пищи необходимо масло, лучше используйте подсолнечное или оливковое. Кстати, за-

правлять овощные салаты этими маслами гораздо полезнее, чем сметаной или майонезом.

В рационе питания немаловажное значение имеют витамины и минеральные вещества. Чтобы организм получал их в достаточном количестве, необходимо есть как можно больше фруктов и овощей (без термической обработки).

Однако не все свежие фрукты и овощи одинаково полезны. Например, шпинат и ревень угнетают действие кальция. Сливы и чернослив нарушают баланс минеральных веществ в организме. Я бы посоветовала есть эти продукты нечасто и в умеренных количествах; детям до переходного возраста они вообще не рекомендуются.

Подведем итоги. Основной фактор в нашей программе долголетия — рациональное, максимально разнообразное питание.

Каждый прием пищи должен включать:
— белки (мясо, творог, яйца, рыба);
— углеводы (сахар, крахмал);
— жиры;
— витамины и минеральные вещества».

Вот один из вариантов сбалансированного меню на день.

Завтрак

Яйцо, печень (гриль), или бекон (гриль), или рыба (но не жареная). Не более двух кусочков хлеба, масло и мед. Свежие фрукты. Никакой каши!

Второй завтрак

Стакан молока или любого другого молочного продукта.

Обед

Бульон, томатный сок или сок из любых свежих фруктов. Мясо, рыба или яйцо (то, что не съели за завтраком); одна большая или две маленькие картофелины, сваренные в кожуре, или один кусочек хлеба с маслом. Свежие овощи или овощной салат, фрукты.

Полдник

Некрепкий кофе или чай с молоком. Никаких булочек, пирожных, бутербродов!

Ужин

То, что вы не съели в обед.

Знание основ рационального питания позволит предупредить многие серьезные заболевания, в том числе психические расстройства.

* * *

Какова питательная ценность стакана молока, кусочка отварного мяса, яблока, ломтика хлеба?

Ответы на эти и другие подобные вопросы вы найдете в таблице, помещенной в конце этой главы. В ней приведена питательная (биологическая) ценность наиболее часто употребляемых продуктов питания. Они объединены в следующие группы: молоко и молочные продукты; яйца; мясо и домашняя птица; рыба и продукты моря; бобовые культуры и орехи; овощи и фрукты; мучные и крупяные изделия; жиры и масла; сахар и сладости; другие продукты.

Питательная ценность продуктов определяется по содержанию в них белков, жиров, углеводов, минеральных веществ (кальция, железа) и витаминов А, B_1, B_2, B_3 (PP), С.

Калорийность продукта указана в графе «Энергетическая ценность». Большинство продуктов приведено в виде, готовом к употреблению.

Для удобства пользования таблицей приводим сравнительные данные единиц массы:

1 фунт = 16 унциям = 453,6 грамма
1 унция = 28,53 грамма
3,5 унции = 100 граммам
1 кварта = 2 пинтам = 4 чашкам = 0,95 литра
1 чашка = 0,5 пинты = 244 граммам
1 пинта = 0,47 литра
1 столовая ложка = 3 чайным ложкам

Таблица (воспроизводится по книге Дж. Гласс «Жить до 180 лет», М., 1990) поможет вам составить сбалансированное меню, а также будет полезна для диетологов и врачей.

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
Молоко и молочные продукты												
1. Молоко коровье:												
цельное 1 чашка	87	165	9	10	12	285	0,1	390	0,08	0,42	0,2	2
снятое 1 чашка	90	90	9	следы	13	298	0,1	10	0,10	0,44	0,2	2
пахта 1 чашка	90	90	9	следы	13	298	0,1	10	0,10	0,44	0,2	2
сухое 1 чашка	2	515	27	28	39	968	0,5	1,16	0,30	1,50	0,7	6
сухое обезжиренное 1 чашка.	3	290	29	1	42	1,04	0,5	20	0,28	1,44	0,7	6
2. Молоко козье:												
цельное 1 чашка.	88	165	8	10	11	315	0,2	390	0,10	0,27	0,7	2
3. Сливки:												
пополам с молоком 1 чашка	80	330	8	29	11	259	0,1	1,19	0,07	0,39	0,1	2
1 ст. л.	80	20	следы	2	1	16	0	70	0	0,02	0	следы

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*: кальций	Минеральные, *мг*: железо	Витамины: A, *межд. ед.*	Витамины: B_1, *мг*	Витамины: B_2, *мг*	Витамины: B_3, или PP, *мг*	Витамины: C, *мг*
взбитые:												
1 чашка	61	745	[illegible]	78	[illegible]	196	0,1	3.2	0,06	0,29	0,1	следы
1 ст. л.	61	45	следы	5	1	12	0	200	0	0,02	0	следы
4. Сыр:												
рокфор 1 унция	40	105	6	9	следы	122	0,2	350	0,01	0,17	0,1	0
чеддер 1 унция	39	105	7	9	следы	214	0,2	350	следы	0,12	следы	0
домашний:												
1 чашка	78	249	30	11	6	207	0,9	430	0,07	0,66	0,2	0
1 унция	78	30	4	1	1	25	0,1	50	0,01	0,08	следы	0
сливочный:												
1 унция	51	105	2	11	1	18	0,1	440	следы	0,07	следы	0
1 ст. л.	51	55	1	6	следы	9	следы	230	следы	0,04	следы	0
швейцарский 1 унция	39	105	7	8	1	271	0,3	320	0,01	0,06	следы	0

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг		Витамины				
						кальций	железо	A, межд. ед.	B_1, мг	B_2, мг	B_3, или PP, мг	C, мг
5. Йогурт 1 чашка	89	120	8	4	13	295	0,1	170	0,09	0,43	0,2	2
6. Яйца:												
сырые 1 шт.	74	80	6	6	следы	27	1,1	590	0,05	0,15	следы	0
белок 1 шт.	88	15	4	следы	следы	3	следы	0	следы	0,09	следы	0
желток 1 шт.	51	60	3	5	следы	24	0,9	580	0,04	0,07	следы	0
вареные 2 шт.	74	160	13	12	1	54	2,3	1,18	0,09	0,28	0,1	0
омлет из 1 яйца	72	110	7	8	1	51	1,1	690	0,05	0,18	следы	0
Мясо и домашняя птица												
7. Ветчина (горячего и холодного копчения) 2 кусочка	8	95	5	8	1	2	0,5	0	0,08	0,05	0,8	0
8. Гамбургер 3 унции	54	245	21	17	0	9	2,7	30	0,07	0,02	4,6	0

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные вещества, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
9. Говядина жареная (мякоть):												
жирная	56	220	23	14	0	10	3	30	0,06	0,18	4,2	0
постная.	63	130	21	4	0	9	2,7	10	0,05	0,16	3,8	0
10. Цыпленок отварной (без костей) 3 унции	61	185	23	9	0	10	1,4	260	0,04	0,15	7,1	0
жареный (грудка с костью) 3 унции	52	215	34	12	0	10	1,1	60	0,03	0,06	9,4	0
11. Баранина жареная:												
жирная	47	405	25	33	0	10	3,0	0	0,14	0,25	5,5	0
постная.	62	140	21	6	0	9	2,5	0	0,11	0,2	4,5	0
12. Свинина жареная:												
жирная	42	260	16	21	0	8	2,2	0	0,63	0,18	3,8	0

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
постная	53	130	15	7	0	7	1,9	0	0,54	0,16	3,3	0
13. Телятина:												
отбивная 3 унции	60	185	23	9	0	9	2,7	0	0,06	0,21	4,6	0
жареная с жиром 3 унции	55	305	23	14	0	10	2,9	0	0,11	0,26	6,6	0
14. Колбаса:												
свиная языковая	55	340	18	29	0	10	2,6	0	0,23	0,27	3,4	0
говяжья	61	205	18	14	следы	7	2,5	0	0,04	0,26	3,1	0
Рыба и продукты моря												
15. Крабы	77	90	14	2	1	38	0,8	0	0,04	0,05	2,1	0
16. Рыбные палочки, 10 шт.	66	400	38	20	15	25	0,9	0	0,09	0,16	3,6	0

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг: кальций	Минеральные, мг: железо	Витамины: A, межд. ед.	Витамины: B_1, мг	Витамины: B_2, мг	Витамины: B_3, или PP, мг	Витамины: C, мг
17. Пикша жареная.	67	135	16	5	6	15	0,5	50	0,03	0,08	2,2	0
18. Скумбрия: жареная атлантическая	62	200	19	13	0	5	1	450	0,13	0,23	6,5	0
3 унции консервированная тихоокеанская.	66	155	18	9	0	221	1,9	20	0,03	0,28	7,4	0
19. Морской окунь жареный.	59	195	16	11	6	14	1,3	50	0,09	0,1	1,7	0
20. Сардины атлантические.	57	180	22	9	1	367	2,5	190	0,02	0,18	4,6	0
21. Креветки консервированные	66	110	23	1	0	98	2,6	50	0,01	0,03	1,9	0

20. Сардины атлантические.	57	180	22	9	1	367	2,5	190	0,02	0,18	4,6	0
21. Креветки консервированные	66	110	23	1	0	98	2,6	50	0,01	0,03	1,9	0

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
Бобовые культуры и орехи												
22. Фасоль консервированная: цветная 1 чашка	76	230	15	1	42	74	4,6	0	0,13	0,13	1,5	следы
белая в томатном соусе 1 чашка.	69	315	16	1	60	183	5,2	140	0,13	0,10	1,3	5
23. Горох 1 чашка.	70	290	20	1	52	28	4,2	120	0,36	0,22	2,2	следы
24. Миндаль.	5	850	26	77	28	332	6,7	0	0,34	1,31	5	следы
25. Арахис жареный 1 ст. л.	2	50	2	4	2	6	0,2	0	0,03	0,01	1,5	0
26. Орехи грецкие 1 чашка.	3	790	26	75	19	следы	7,6	380	0,28	0,14	0,9	0

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
Овощи												
27. Капуста:												
брюссельская (сырая) 1 чашка	85	60	6	1	12	44	1,7	520	0,05	0,16	0,6	61
белокочанная (сырая) 1 чашка	92	25	1	следы	5	46	0,5	80	0,06	0,05	0,3	50
цветная (отварная) 1 чашка	92	30	3	следы	6	26	1,3	110	0,07	0,1	0,6	34
28. Морковь:												
сырая 1 шт.	88	20	1	следы	5	20	0,4	6	0,03	0,03	0,3	3
отварная 1 шт.	92	45	1	1	9	38	0,9	18,13	0,07	0,07	0,7	6
29. Сельдерей свежий (порезанный) 1 чашка	94	5	1	следы	1	20	0,2	0	0,02	0,02	0,2	3
30. Огурец свежий (очищенный) 1 шт.	96	25	1	следы	6	21	0,6	0	0,07	0,09	0,4	18

	92	45	1	1	9	20 38	0,4 0,9	6 18,13	0,03 0,07	0,03 0,07	0,3 0,7	3 6
29. Сельдерей свежий (порезанный) 1 чашка	94	5	1	следы	1	20	0,2	0	0,02	0,02	0,2	3
30. Огурец свежий (очищенный) 1 шт.	96	25	1	следы	6	21	0,6	0	0,07	0,09	0,4	18

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, Кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг		Витамины				
						кальций	железо	A, межд. ед.	B_1, мг	B_2, мг	B_3, или PP, мг	C, мг
31. Зелень одуванчика (отварная) 1 чашка.	86	80	5	1	16	337	5,6	27,31	0,23	0,22	1,3	29
32. Салат-латук 2 больших листа или 4 маленьких	95	5	1	следы	1	11	0,2	270	0,02	0,04	0,1	4
33. Лук репчатый: сырой 1 луковица отварной 1 чашка	88 90	50 80	2 2	следы следы	11 18	35 67	0,6 1	60 110	0,04 0,04	0,04 0,06	0,2 0,4	10 13
34. Лук зеленый молодой 6 луковиц.	88	25	следы	следы	5	68	0,4	30	0,02	0,02	0,1	12
35. Петрушка свежая (порезанная) 1 чашка	84	1	следы	следы	следы	7	0,2	290	следы	0,01	0,1	7

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
36. Зеленый горошек:												
отварной 1 чашка	82	110	8	1	19	35	3	1,15	0,4	0,22	3,7	24
консервированный 1 чашка.	82	170	8	1	32	62	4,5	1,35	0,28	0,15	2,6	21
37. Перец сладкий:												
свежий зеленый (без семян) 1 шт.	93	15	1	следы	3	6	0,4	260	0,05	0,05	0,3	79
свежий красный (без семян) 1 шт.	91	20	1	следы	4	8	0,4	2,67	0,05	0,05	0,3	122
консервированный 1 шт.	92	10	следы	следы	2	3	0,6	870	0,01	0,02	0,1	36
38. Картофель:												
печеный 1 шт.	75	90	3	следы	21	9	0,7	следы	0,1	0,04	1,7	20
отварной в мундире (1 шт.)	80	105	3	следы	23	10	0,8	следы	0,13	0,05	2	22

38. Картофель: печеный 1 шт. отварной в мундире (1 шт.)	75 80	90 105	3 3	следы следы	21 23	9 10	0,7 0,8	следы следы	0,1 0,13	0,04 0,05	1,7 2	20 22

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг		Витамины				
						кальций	железо	A, межд. ед.	B_1, мг	B_2, мг	B_3, или PP, мг	C, мг
отварной очищенный 1 шт.	80	90	3	следы	21	9	0,7	следы	0,11	0,04	1,4	20
жареный во фритюре 10 кусочков.	45	155	2	7	20	9	0,7	следы	0,06	0,04	1,8	8
39. Тыква консервированная 1 чашка.	90	75	2	1	18	46	1,6	7,750	0,04	0,14	1,2	0
40. Редис (среднего размера) 4 шт.	94	10	следы	следы	2	15	0,4	10	0,01	0,01	0,1	10
41. Шпинат: отварной 1 чашка консервированный 1 чашка.	91 91	45 45	6 6	1 1	6 6	223 223	3,6 3,6	21,200 13,740	0,14 0,04	0,36 0,21	1,1 0,7	54 26
42. Помидоры: свежие (среднего размера) 1 шт.	94	30	2	следы	6	16	0,9	1,640	0,08	0,06	0,8	35

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
консервированные 1 чашка	94	45	2	следы	9	27	1,5	2,540	0,14	0,08	1,7	40
томатный сок 1 чашка.	94	50	2	следы	10	17	1,0	2,540	0,12	0,07	1,8	38
43. Репа отварная 1 чашка	92	40	1	следы	9	62	0,8	следы	0,06	0,09	0,6	28
Фрукты												
44. Яблоки свежие (среднего размера) 1 шт.	85	70	следы	следы	18	8	0,4	50	0,04	0,02	0,1	3
яблочный сок 1 чашка	86	125	следы	0	34	15	1,2	90	0,05	0,07	следы	2
повидло из яблок 1 чашка.	80	185	следы	следы	50	10	1,0	80	0,05	0,03	0,1	3
45. Абрикосы: свежие 3 шт.	107	85	55	1	0	14	18	0,5	2,890	0,03	0,04	10

Биологическая ценность продуктов питания
Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг: кальций	Минеральные, мг: железо	Витамины: A, межд. ед.	Витамины: B₁, мг	Витамины: B₂, мг	Витамины: B₃, или PP, мг	Витамины: C, мг
консервированные с сиропом 1 чашка.	77	220	2	следы	57	28	0,8	4,520	0,05	0,06	0,9	10
46. Бананы 1 шт.	76	85	1	следы	23	8	0,7	190	0,05	0,06	0,7	10
47. Ежевика 1 чашка.	85	85	2	1	19	46	1,3	290	0,05	0,06	0,5	30
48. Вишня:												
свежая 1 чашка	83	65	1	1	15	19	0,4	650	0,05	0,06	0,4	9
консервированная 1 чашка.	88	105	2	1	26	37	0,7	1,680	0,07	0,06	0,4	13
49. Клюква (сок с добавлением сахара) 1 чашка.	48	550	следы	1	142	22	0,8	80	0,06	0,06	0,3	5
50. Грейпфруты:												
белый 1/2 шт.	89	50	1	следы	14	21	0,5	10	0,05	0,02	0,2	50
розовый 1/2 шт.	89	55	1	следы	14	21	0,5	590	0,05	0,02	0,2	48

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
консервированный в сиропе 1 чашка	81	170	1	следы	44	32	0,8	20	0,07	0,04	0,5	75
сок свежий 1 чашка	90	95	1	следы	23	22	0,5	20	0,09	0,04	0,4	92
сок консервированный (с добавлением сахара) 1 чашка.	89	100	1	следы	24	20	1,0	20	0,07	0,04	0,4	84
51. Виноград 1 чашка.	81	100	1	следы	26	18	0,6	150	0,08	0,04	0,4	7
52. Лимоны: свежие (среднего размера) 1 шт.	90	20	1	следы	6	18	0,4	10	0,03	0,01	0,1	38
сок свежий: 1 чашка	91	60	1	следы	20	17	0,5	40	0,08	0,03	0,2	113
1 ст. л.	91	5	следы	следы	1	1	следы	следы	следы	следы	следы	7

размера) 1 шт.	90	20	1	следы	6	18	0,4	10	0,03	0,01	0,1	38
сок свежий:												
1 чашка	91	60	1	следы	20	17	0,5	40	0,08	0,03	0,2	113
1 ст. л.	91	5	следы	следы	1	1	следы	следы	следы	следы	следы	7

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг		Витамины				
						кальций	железо	A, межд. ед.	B_1, мг	B_2, мг	B_3, или PP, мг	C, мг
53. Апельсины:												
свежие (среднего размера) 1 шт.	86	70	1	следы	18	63	0,3	290	0,12	0,03	0,4	66
сок консервированный (без добавления сахара) 1 чашка.	87	120	2	следы	28	25	1,0	500	0,17	0,05	0,6	100
54. Персики:												
свежие (среднего размера) 1 шт.	89	35	1	следы	10	9	0,5	1,320	0,02	0,05	1,0	7
консервированные 1 чашка.	79	200	1	следы	52	10	0,8	1,100	0,02	0,06	1,4	7
55. Груши:												
свежие (среднего размера) 1 шт.	83	100	1	1	25	13	0,5	30	0,04	0,07	0,2	7
консервированные 1 чашка.	80	195	1	1	50	13	0,5	следы	0,03	0,05	0,3	4

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
56. Ананасы:												
свежие (порезанные дольками) 1 чашка	85	75	1	следы	19	22	0,4	180	0,12	0,04	0,3	33
консервированные (порезанные дольками) в собственном соку 1 большая долька + 2 ст. ложки сока	78	95	следы	следы	26	35	0,7	100	0,09	0,02	0,2	11
сок консервированный 1 чашка	86	120	1	следы	32	37	1,2	200	0,13	0,04	0,4	22
57. Слива:												
свежая 1 шт.	79	185	1	следы	50	20	2,7	560	0,07	0,06	0,9	3
консервированная (с сиропом) 1 чашка	79	90	следы	следы	25	10	1,3	280	0,03	0,03	0,5	1

							1,2	200	0,13	0,04	0,4	22
57. Слива: свежая 1 шт. консервированная (с сиропом) 1 чашка	79 79	185 90	1 следы	следы следы	50 25	20 10	2,7 1,3	560 280	0,07 0,03	0,06 0,03	0,9 0,5	3 1

Биологическая ценность продуктов питания

Продолжение таблицы

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг		Витамины				
						кальций	железо	A, межд. ед.	B_1, мг	B_2, мг	B_3, или PP, мг	C, мг
58. Чернослив: сырой 4 шт. отварной 1 чашка.	24 65	70 305	1 3	следы 1	19 81	14 60	1,0 4,5	430 1,850	0,02 0,08	0,05 0,19	0,4 1,8	1 3
59. Изюм 1 чашка.	18	460	4	следы	124	99	5,6	30	0,18	0,13	0,9	2
60. Малина свежая 1 чашка.	84	70	1	1	17	27	1,1	160	0,03	0,09	0,9	31
61. Клубника свежая 1 чашка.	90	55	1	1	13	31	1,5	90	0,04	0,10	0,9	87
62. Мандарины: свежие (среднего размера) 1 шт. сок (без добавления сахара) 1 чашка.	87 89	40 105	1 1	следы следы	10 25	34 45	0,3 0,5	360 1,050	0,05 0,14	0,01 0,04	0,1 0,3	26 56
63. Арбуз 1 долька	92	120	2	1	29	39	0,9	2,53	0,2	0,22	0,7	26

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
Мучные и крупяные изделия												
64. Хлеб из пшеничной муки 1 батон.	36	1,225	[illegible]	15	[illegible]	[illegible]	10,9	следы	1,13	0,77	10,4	следы
65. Панировочные сухари 1 чашка.	6	345	11	4	65	.07	3,2	следы	0,19	0,26	3,1	следы
66. Макароны: отваренные в течение 8—10 мин. 1 чашка	64	190	6	1	39	14	0,6	0	0,02	0,02	0,5	0
отварные с сыром 1 чашка.	58	475	18	25	44	394	2,0	970	0,22	0,46	1,9	следы
67. Лапша отварная 1 чашка.	70	200	7	2	37	16	1,0	60	0,04	0,03	0,7	0
68 Рис. отварной 1 чашка	171	200	4	следы	44	13	0,5	0	0,02	0,01	0,7	0

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, кал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Минеральные, мг		Витамины				
						кальций	железо	A, межд. ед.	B_1, мг	B_2, мг	B_3, или PP, мг	C, мг
рисовые хлопья 1 чашка.	5	115	2	следы	26	9	0,5	0	0,11	0,01	1,7	0
69. Сдобные булочки 1 шт.	31	115	3	2	20	28	0,3	следы	0,02	0,03	0,3	следы
Жиры и масла 70. Масло сливочное 1 ст. л.	16	100	следы	11	следы	3	следы	460	0	0	0	0
71. Жир свиной: 1 чашка 1 ст. л.	0 0	1,985 135	0 0	220 14	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
72. Масло растительное: 1 чашка 1 ст. л.	0 0	1,770 110	0 0	200 12	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
73. Маргарин: 1 чашка 1 ст. л.	16 16	1,615 100	1 следы	181 11	1 следы	45 3	следы следы	7,400 460	0 0	0 0	0 0	0 0

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	А, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или РР, *мг*	С, *мг*
74. Масло оливковое 1 ст. л.	0	125	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0
75. Масло соевое 1 ст. л.	0	125	0	14	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар и сладости												
76. Карамель 1 унция.	7	120	1	3	22	36	0,7	50	0,01	0,04	следы	следы
77. Конфеты шоколадные 1 унция.	1	145	2	9	16	61	0,3	40	0,03	0,11	0,2	0
78. Леденцы 1 унция.	1	110	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0
79. Шоколадный крем 1 ст. л.	39	40	следы	следы	11	3	0,3	0	0	0	0	0
80. Мед 1 ст. л.	20	60	следы	0	17	1	0,2	0	следы	0,01	следы	1
81. Джемы, варенье 1 ст. л.	28	55	следы	следы	14	2	0,1	следы	следы	следы	следы	1
82. Фруктовое желе 1 ст. л.	34	50	0	0	13	2	0,1	следы	следы	следы	следы	1

Продолжение таблицы

Биологическая ценность продуктов питания

Вид продукта	Вода, %	Энергетическая ценность, *кал*	Белки, *г*	Жиры, *г*	Углеводы, *г*	Минеральные, *мг*		Витамины				
						кальций	железо	A, *межд. ед.*	B_1, *мг*	B_2, *мг*	B_3, или PP, *мг*	C, *мг*
83. Сахар 1 чашка	следы	770	0	0	199	0	0	0	0	0	0	0
84. Шоколад горький 1 унция.	2	145	2	15	8	28	[illegible]	20	0,01	0,06	0,03	0
85. Шоколад сладкий 1 унция.	1	135	1	8	18	18	0,8	10	0,1	0,04	0,2	0
86. Шербет 1 чашка.	68	235	3	следы	58	96	0,1	0	0,03	0,15	0,1	0
Другие продукты												
87. Пиво 1 чашка.	90	(16)	1	следы	11	10	следы	0	следы	0,06	0,4	0
88. Желатин 1 ст. л.	13	35	9	следы	76	0	0	0	0	0	0	0
89. Дрожжи: свежие прессованные 1 унция	71	25	3	следы	13	4	1,4	следы	0,20	0,47	3,2	следы
сухие 1 унция.	5	80	10	следы	11	12	4,6	следы	0,66	1,53	10,4	следы
90. Майонез 1 ст. л.	14	110	следы	12	следы	2	0,1	40	следы	следы	следы	0
91. Грибы консервированные 1 чашка	93	30	3	следы	9	17	2,0	0	0,04	0,60	4,8	—

ЛЕЧЕБНЫЕ ДИЕТЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ДИЕТОЛОГИИ

Современная диетология — это наука о питании больного человека, опирающаяся в своих положениях на данные об этиологии и патогенезе заболеваний, физиологии и биохимии питания, витаминологии, гигиены питания, химии пищевых продуктов, технологии приготовления пищи.

Лечебное питание — это прежде всего питание, обеспечивающее физиологические потребности больного в пищевых веществах в условиях заболевания, и одновременно это метод лечения специально подобранными и приготовленными продуктами, воздействующий на патогенетические механизмы заболевания (изменения в состоянии различных органов, систем и процессах обмена веществ).

Таким образом, фундаментом лечебного питания является научно обоснованное питание здорового человека. При построении любой диеты в первую очередь учитываются физиологические нормы питания.

Решающим моментом при обосновании любой диеты должно быть знание биохимических законов, определяющих ассимиляцию пищевых веществ в организме здорового человека, и особенностей их превращения в организме больного.

В основе жизни лежит сложно организованная во времени, микропространствах клеток и в организме в целом сопряженная деятельность многих сотен и тысяч биокаталитических систем, направленная на усвоение и превращение пищевых веществ. Одним из наиболее важных условий усвоения пищи является соблюдение правила соответствия ферментов в организме химическим структурам пищи. Всякое отклонение от этого соответствия приводит к нарушению нормальных процессов превращения того или иного пищевого вещества. Это правило должно со-

блюдаться на всех уровнях усвоения пищи, превращения пищевых веществ: на уровне желудочно-кишечного тракта в процессе пищеварения, там же в процессе всасывания и в дальнейшем при транспорте пищевых веществ к тканям; на уровне клеток и субклеточных структур в процессе клеточного питания, а также в процессе выведения продуктов обмена из организма.

Лечебное питание можно определить как питание, соответствующее потребностям больного организма в пищевых веществах и учитывающее как особенности протекающих в нем обменных процессов, так и состояние отдельных функциональных систем. Задача лечебного питания сводится прежде всего к восстановлению нарушенного соответствия между ферментными констелляциями больного организма и химическими структурами пищи путем приспособления химического состава рационов и физико-химического состояния пищевых веществ к особенностям организма.

Основным и наиболее универсальным принципом диетотерапии является обеспечение потребностей больного организма в пищевых веществах. В соответствии с этим принципом подавляющее большинство применяемых в настоящее время диет, особенно назначаемых на длительный срок, по своему химическому составу являются физиологически полноценными, содержащими все пищевые вещества в пределах физиологической нормы.

Второй стороной действия диетотерапии является терапевтическое действие пищи. Путем изменения качественного состава диеты, характера кулинарной обработки продуктов можно существенно влиять на функциональное состояние органов пищеварения, регуляцию и процессы обмена веществ, а вторично и на функциональное состояние всех органов и систем организма.

Нарушение функционального состояния органов и систем, изменения в процессах обмена веществ относятся к патогенетическим механизмам заболеваний. Отсюда следует, что диетотерапия в большинстве случаев, за исключением болезней алиментарной недостаточности, является патогенетическим методом лечения.

Лечебное питание — это разумное ограничение или увеличение в рационе питания отдельных питательных

веществ, что необходимо больным, выздоравливающим, а также страдающим хроническими заболеваниями.

Диетическое питание играет важную роль в лечении различных заболеваний, а в отдельных случаях является основным фактором терапии. Однако применяемое без рекомендации врача, оно может вместо ожидаемой пользы принести только вред. Поэтому диетпитание в основном проводится в лечебных учреждениях, наряду с этим большое значение имеет диета в домашних условиях. Непременным ее условием является соблюдение режима, предписанного врачом.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ

ДИЕТА ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

При заболеваниях органов пищеварения диетотерапия — основной метод лечения.

Основные принципы лечения: 1) физиологически полноценное питание за счет подбора продуктов определенного состава; 2) химическая, механическая и термическая защита пораженного органа, которая обеспечивается особенностями кулинарной обработки пищи — отвариванием в воде или на пару; 3) строгое соблюдение дробного режима питания (5—6 раз в сутки).

Содержание белков, жиров и углеводов должно быть физиологически полноценным: белков — 90—100 г (80% животных), жиров — 100 г (30% растительных), углеводов — 400—420 г, натрия хлорид — 10—12 г, свободной жидкости — 1,5 л. Режим питания — 5—6 раз в день, перед сном рекомендуется выпить стакан молока или сливок.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: варка в воде, овощном отваре и других жидкостях; варка паром, варка с последующим обжариванием в духовке; припускание — для приготовления продуктов нежной консистенции, с большим содержанием влаги (овощи, рыба, изделия из кнельной массы).

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ: очень горячие (температура выше 57—62°С) и очень холодные блюда (ниже 15°С); блюда, приготовленные путем жарки и запекания с корочкой; продукты, богатые грубой клетчаткой (бобовые, грибы, хлеб из муки грубого помола; ржаной и любой свежий хлеб; изделия из слоеного сдобного теста); продукты, богатые соединительной тканью — мясо с фасциями и сухожилиями, кожица рыбы и птицы. Не рекомендуются жирные сорта мяса (свинина, баранина), птицы (утка, гусь, дичь); несвежие или перегретые пищевые жиры (свиной, бараний, говяжий), кулинарный жир, маргарин; мясные, рыбные, грибные бульоны и соусы; щи, окрошка, борщ, острые и соленые закуски; квашеные и маринованные овощи и плоды; закусочные мясные, рыбные и овощные консервы, особенно с томатной заливкой; все жареные блюда, копчености (мясные, рыбные); кислые и недостаточно спелые фрукты и ягоды; кисломолочные продукты с повышенной кислотностью, молочная сыворотка; сваренные вкрутую яйца; кофе, какао, пряности.

Из овощей и ягод не рекомендуются: лук, чеснок, грибы, репа, редиска, брюква, щавель, шпинат, хрен, фасоль, крыжовник, смородина, винные ягоды. Ограничивают огурцы, белокочанную капусту, перец.

Полностью исключают алкоголь.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки высшего и первого сортов (вчерашней выпечки или подсушенный); сухой бисквит, сухое печенье («Мария», «Школьное»); 1—2 раза в неделю — несдобные, хорошо выпеченные булочки, печенье, пирожки с яблоками, отварным мясом, рыбой, яйцами или джемом; ватрушки с творогом.

Супы: молочные супы из хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис, гречка и др.); слизистые супы из круп; супы на овощном отваре с добавлением вермишели; молочные супы-пюре из овощей, супы-пюре из заранее вываренной говядины или курятины, муку для супов только подсушивают, без жира. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками.

Мясо и мясные продукты: говядина, телятина, курятина, мясо кролика, индейка (без кожи и фасций); нежирная

отварная свинина куском или в виде паровых котлет, фрикаделек, пудингов; пюре из отварного мяса, рулетов, кнелей, бефстроганов из вареного мяса; отварное мясо, запеченное в духовом шкафу, отварные язык и печень; заливное мясо, заливной язык, нежирная колбаса, нежирная ветчина, печеночный паштет, мясной сырок.

Заливное мясо и заливной язык готовятся только на овощном отваре или бульоне.

Рыба: вся речная нежирная рыба, кроме красной; морская треска, морской окунь, сайра, серебристый хек, рыба-сабля в отварном виде или в виде парового суфле (предварительно освободить рыбу от кожи); паровые котлеты, кнели, фрикадельки, рыбное пюре, рулеты; заливная рыба, селедочное масло, черная икра, изредка кусочек красной рыбы.

Яйца: 2—3 яйца в день всмятку, «в мешочек», в виде паровых омлетов (можно приготовить слоеный омлет с протертым отварным мясом), взбитые белки (снежки, меренги).

Молоко и молочные продукты: цельное молоко по 4—5 стаканов в день (если после приема молока появляется урчание, переливание, вздутие, неустойчивый жидкий стул, то надо попробовать добавлять молоко в чай, кашу, готовить молочные супы, кисели, желе); некислый творог, растертый с молоком и сахаром; творожные блюда; паровые или запеченные сырники, творожный пудинг, запеканка (паровая, творожно-морковная, творожно-крупяная и др.); сливки.

Сыры: нежирные, мягкие, только свежие сорта — «Ярославский», «Угличский», «Российский».

Крупы: можно использовать любые крупы, только пшено необходимо пропустить через кофемолку. Очень полезны гречневая и овсяная крупы, так как они богаты пищевыми волокнами и витаминами группы В, нормализуют пищеварение, являются хорошим средством профилактики запоров. Их готовят в виде молочных супов или рассыпчатых каш с добавлением молока. Можно употреблять вермишель и мелко рубленные отварные макароны.

Жиры: сливочное несоленое масло, в том числе топленое; рафинированные растительные масла — в блюда.

Овощи: отварной картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно — зеленый горошек; ранняя тыква и кабачки; мелко шинкованный укроп — в блюда; спелые некислые помидоры.

Закуски: салат из отварных овощей, мяса, рыбы; отварной язык, паштет из печени, колбасы — докторская, молочная или диетическая; заливная рыба на овощном отваре, икра красная и черная, изредка вымоченная нежирная сельдь; неострый сыр; несоленая ветчина без жира.

Фрукты: печеные, свежие протертые, свежие цельные (без кожицы), мягкие и сладкие сорта яблок и груш; при переносимости — сладкий виноград (без кожицы и косточек); джемы из слив, спелых и сладких ягод; соки из сладких ягод и фруктов.

Сладкие блюда. Сладости: мармелад, зефир, пастила, сливочная карамель, варенье, снежки, сливочный крем, молочный кисель, сахар, мед. При повышенной секреции за полтора — два часа до еды съесть ложку меда с теплой водой.

В случае витаминных нарушений (потливость, сердцебиение, упорная изжога, кислая отрыжка, наклонность к спазмам, гиперсекреция, боли — так называемый симптом «раздраженного желудка») необходимо ограничивать углеводы до 150—200 г в основном за счет легкоусвояемых (мед, варенье и т. д.). Рафинированный сахар исключить полностью, для обеспечения необходимой энергоемкости рациона увеличить содержание белков животного происхождения (до 120 г).

Соусы: молочный соус (бешамель) без пассировки муки, с добавлением сливочного масла или сметаны; фруктовые и молочно-фруктовые соусы.

Специи: в небольшом количестве зелень петрушки или укропа, лавровый лист, корица, гвоздика, зелень, красный сладкий перец, белый соус с добавлением сметаны.

Напитки: щелочные минеральные воды без углекислоты, некрепкий чай, особенно с молоком, слабый кофе и какао с молоком, кисели, муссы, желе из сладких плодов и соков; сладкие соки из фруктов и ягод, отвар шиповника, отвар отрубей, дрожжевой напиток. При язвенной болезни с нормальной желудочной секрецией целесообразно

пить свежий капустный сок по 200—250 мл 3—4 раза в день, перед едой (в течение 1—2 месяцев).

Чтобы вы круглый год не испытывали недостатка в витаминах, предлагаем рецепты напитков:

♦Витаминный напиток

Тщательно вымытые плоды шиповника бланшируют 6—10 минут, протирают через сито или перемалывают на мясорубке. Мякоть заливают кипятком из расчета на стакан воды чайную ложку мякоти и настаивают на протяжении 8—10 часов. Настой процеживают через двойной слой марли и добавляют немного сахара, меда или ксилита.

Хранить в тщательно закрытой посуде, в темном, прохладном месте, от 5 до 12 дней (в зависимости от температуры и количества сахара). Пьют напиток не более двух стаканов в день.

♦Настой плодов шиповника

10 г плодов (столовая ложка) помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) 10 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более двух суток. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день, после еды в качестве витаминного средства.

♦Чай из плодов шиповника и ягод черной смородины

20 г смеси плодов в равных частях заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника с изюмом

Изюм промывают, измельчают, заливают кипятком (в соотношении 1:100 мл), кипятят в течение 10 минут, отжимают, прибавляют столько же настоя шиповника. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника и ягод рябины

Плоды смешивают в равных частях, две чайные ложки смеси заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

♦Дрожжевой напиток

Сухари из ржаного хлеба заливают кипятком, настаивают четыре часа, процеживают, охлаждают до комнатной температуры, вводят дрожжи. Напиток оставляют для брожения в теплом месте на 6—8 часов, затем помещают в холодильник. При употреблении можно положить немного меда или ксилита.

Продукты: дрожжи — 30 г, ржаной хлеб — 30 г, сухари — 25 г, мед — 10 г.

♦Отвар отрубей

Пшеничные отруби подсушить, помолоть на кофемолке, залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, настоять несколько часов (до суток). Отвар процедить, ввести ксилит или мед.

И в заключение подчеркнем:

Рациональное питание поможет предупредить обострение заболевания, значительно улучшит самочувствие и работоспособность.

ДИЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ СЕКРЕТОРНОЙ ФУНКЦИЕЙ ЖЕЛЕЗ ЖЕЛУДКА

ЦЕЛЬ ДАННОЙ ДИЕТЫ — обеспечить полноценное питание, механическую защиту желудка и умеренную стимуляцию желудочных желез пищевыми раздражителями, нормализовать двигательную функцию желудочно-кишечного тракта.

Для предупреждения гиповитаминозов при гастритах с секреторной недостаточностью в диеты включают соки плодов, ягод и овощей, отвары шиповника и пшеничных отрубей, дрожжевой напиток, блюда из печени.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: не менее 4—5 раз в день, без обильных приемов пищи. Исключают очень холодные и очень горячие блюда, а также продукты, которые долго задерживаются в желудке, трудно перевариваются, обладают выраженным раздражающим действием.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: в данной диете разрешены блюда разной степени измельчения и тепловой обработки: отварные, тушеные, запеченные куском или рубленые, жареные (без образования корочки).

ЗАПРЕЩАЕТСЯ: жарить продукты до образования грубой корочки, панировать в сухарях, муке.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ: свежий хлеб и мучные изделия из сдобного и слоеного теста; молочный, гороховый, фасолевый супы, супы из пшена; окрошка; жирные, богатые соединительной тканью сорта мяса и птицы (утка, гусь); копчености; консервы, жирные закуски; свиное сало, говяжий, бараний и кулинарный жиры; жирные сорта рыбы (лосось, нельма, нототения, осетр, палтус черный, сайра, сардины, скумбрия, сельдь жирная, иваси, белорыбица, угорь); соленая и копченая рыба, закусочные рыбные консервы; яйца вкрутую; бобовые; сырые, непрожаренные, маринованные и соленые овощи; лук, редька, редис; сладкий перец, огурцы, брюква, чеснок, грибы; грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина), с грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир; шоколадные и кремовые изделия, мороженое; виноградный сок, квас.

Полностью исключается алкоголь.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный из муки высшего, первого и второго сортов (вчерашней выпечки или подсушенный); несдобные булочные изделия и печенье, сухой бисквит; до двух раз в неделю — хорошо выпеченные, остывшие, несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, с яйцом, рисом, яблоками, джемом.

Супы: на некрепком, обезжиренном мясном или рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко нашинкованными овощами, картофелем, разваренными крупами, лапшой, вермишелью, фрикадельками. При переносимости — борщи, щи из свежей капусты, свекольники

с мелко нашинкованными овощами; рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов на рассол.

Мясо и птица: нежирные сорта мяса — без фасций, сухожилий и кожи, отварные запеченные, жареные (для жарки мясо можно смазать яйцом, но не панировать); изделия из котлетной массы (говядина, телятина, кролик, куры, индейка, а также молодая нежирная баранина и мясная свинина). Телятину, кролика, цыплят, индюшатину (реже — говядину) можно готовить куском.

Возможно ограниченное употребление нежирной свинины и баранины. Очень полезны язык и блюда из печени (куриной, говяжьей и т. д.), сосиски молочные, блинчики с вареным мясом.

Рыба: нежирные сорта (минтай, бычок, жерех, камбала, карась, ледяная рыба, налим, навага, окунь речной, пикша, судак, треска, хек, щука); ограниченно — умеренно жирные сорта (горбуша, зубатка, зубан, карп, кета, килька, лещ, нерка, окунь морской, рыба-сабля, сельдь нежирная, сиг, сом, ставрида, терпуг, тунец, язь); рубленая или куском отварная рыба, запеченная, тушеная, жареная (без панировки).

Молоко и молочные продукты: обязательно цельное (при плохой переносимости цельного молока добавлять его в какао, кофе, чай); кисломолочные продукты — кефир, простокваша, свежий творог — в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники, лапша с творогом); сыр тертый или ломтиками; сметана (до 15 г) на блюдо; молоко и сливки — в блюда и напитки.

Яйца: всмятку, паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки), омлеты; омлет белковый с сыром.

Крупы: различные, хорошо разваренные, рассыпчатые каши на воде или с добавлением молока, а также на мясном бульоне, кроме перловых и пшенной круп; паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами. Суточная норма крупы для работающих — 35—40 г, для пожилых людей — 30 г, особенно полезны гречневая и овсяная крупы, так как они богаты клетчаткой, витаминами группы В, способствуют нормализации функции кишечника.

Жиры: масло сливочное, топленое; растительные рафинированные масла.

Овощи: картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста, зеленый горошек (при переносимости) — вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов; котлеты запеченные и жареные без корочки; спелые помидоры. Мелко нашинкованная зелень (укроп, листья петрушки, сельдерея и др.) — добавляют в блюда.

Закуски: салат из свежих помидоров, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты), икра овощная; сыр неострый; вымоченная сельдь и форшмак из нее; рыба, мясо и язык — заливные; студень говяжий, нежирный, паштет из пасты «Океан», печени; ветчина нежирная; красная и черная икра; диетическая, докторская и молочная колбасы.

Фрукты, сладкие блюда: зрелые протертые фрукты и ягоды (пюре), очень мягкие — в непротертом виде; компот, кисели, желе, муссы, компот из протертых сухофруктов; яблоки печеные; апельсины, лимоны (чай, желе); при переносимости — мандарины, апельсины, грейпфруты, арбузы, виноград — без кожицы (до 100—200 г в день); меренги, снежки; сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир; мед, джемы, варенье. Однако не следует увлекаться сладким, особенно при склонности к полноте. Суточная норма сахара, учитывая сахар в кондитерских изделиях и конфетах — 50—60 г, пожилым людям — 30—40 г. При склонности к полноте сахар исключают полностью.

Соусы и пряности: соусы на мясных, рыбных, грибных и овощных отварах; соус сметанный, белый с лимоном и др.; ванилин, корица, немного лаврового листа; зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Напитки: чай с лимоном, кофе и какао на воде или с молоком; соки овощные и ягодные, разбавленные водой; отвары шиповника, отрубей. При пониженной секреции очень полезен виноградный сок. Рекомендуется пить напитки из цикория, поскольку цикорий активизирует пищеварительные железы и стимулирует работу кишечника.

С целью предупреждения гиповитаминоза в рацион включают витаминные напитки из шиповника, отвар отрубей, дрожжевой напиток. Для профилактики анемии

включают продукты, которые улучшают кроветворение, в частности, продукты, содержащие большое количество железа и меди, а именно:

сливы, абрикосы, персики, груши, яблоки без кожуры (или в виде пюре), землянику лесную, шпинат, помидоры, свеклу, капусту, лук зеленый, брюкву, крыжовник, вишни, черешни (без кожуры), клубнику, черную смородину, чернику;

печенку свиную и говяжью, язык говяжий, мясо кролика и индейки, крупы (гречневую, пшено, овсяную), икру осетровых, мясо курицы, говядину, баранину, скумбрию, яйца, хлеб из муки второго сорта, икру кеты, рис, укроп, нерыбные морепродукты, рыбу, картофель.

Соблюдение диетических рекомендаций позволит вам значительно улучшить самочувствие.

Пища должна быть свежеприготовленной, из доброкачественных продуктов, с максимальным сохранением ценных свойств.

Овощи, плоды, фрукты и ягоды являются обязательной составной частью питания. От них зависят устойчивость к неблагоприятным факторам, действующим на здоровье, нормальное пищеварение, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, неврозов и стрессовых состояний.

ДИЕТА ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При аллергических заболеваниях или аллергических реакциях на лекарственные препараты, бытовые, пыльцевые, различные химические вещества или продукты питания (пищевая аллергия) диета должна быть физиологически полноценной, но не избыточной, с исключением аллергических продуктов.

Необходимо ограничить количество легкоусвояемых углеводов, особенно быстро всасывающихся (сахар, мед, конфеты, шоколад, варенье, сладкие напитки), а в некоторых случаях исключить их полностью. Это уменьшит задержку жидкости и ослабит воспалительные процессы в тканях.

Следует осторожно употреблять продукты, которые способны вызвать аллергические реакции: яйца, рыбу и нерыбные продукты, икру, цитрусовые, клубнику, дыню, томаты, шоколад, мед, орехи.

Нужно помнить, что длительная кулинарная обработка может уменьшить аллергические свойства продуктов.

Если аллергические реакции вызывает цельное молоко его можно заменить сгущенным молоком и кисломолочными продуктами. В случае аллергии к одному виду молока (например, коровьему) его следует заменить другим (козьим).

В диете значительно сокращают количество поваренной соли, увеличивают содержание витаминов С и Р, которые способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и уменьшают отечность, а также обогащают рацион продуктами с высоким содержанием кальция, обладающего противовоспалительным и противоаллергическим действием.

Очень важно обеспечить нормальное функционирование органов пищеварения, регулярный стул и профилактику запоров. С этой целью в рацион включают блюда из продуктов, богатых натуральными пищевыми волокнами (пшеничные отруби, овощи, фрукты, горох, гречневая и овсяная крупы).

При пищевой аллергии применяют так называемую элиминационную диету с исключением продукта — аллергена.

Если невозможно исключить широкий спектр питательных и особо важных продуктов, необходимых для жизнедеятельности организма, то следует обратиться к врачу-аллергологу и пройти курс лечения — специфическую гипосенсибилизацию.

Учитывая сказанное, предлагаем следующую диету.

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ — уменьшение вероятности аллергической реакции и нормализация углеводного обмена при физиологически полноценном питании. Содержание белков — 90—100 г (55% животных), жиров — 75—80 г (30% растительных), уменьшенное содержание углеводов — 200—250 г, свободной жидкости — 1,5 л, уменьшенное содержание поваренной соли — 8 г.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 4—5 раз в день. Температура блюд обычная. Абсолютно противопоказано переедание.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: в основном варка в воде, в овощном отваре и в других жидкостях; варка паром, варка на водяной бане, варка с последующим обжариванием в духовке; припускание для блюд из продуктов нежной консистенции с большим содержанием влаги (овощи, рыба, изделия из кнельной массы).

Очень ограничено употребление жареных и тушеных блюд.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ: изделия из сдобного и слоеного теста; крепкие жирные бульоны; жирные сорта мяса (утка, гусь, свинина, жирная баранина); копчености, большинство колбас, консервы, жирные сорта рыбы, соленая рыба, консервы в масле, икра; соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки. Ограничивают рис, манную крупу. Исключают соленые и маринованные овощи, жирные, острые и соленые соусы, все пирожные с жирными сладкими кремами, шоколад, конфеты, апельсины, лимоны, варенье, лимонады на сахаре. Полностью исключают алкоголь.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ.

Хлеб и мучные изделия: ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный из муки второго сорта (в среднем 300 г в день); несдобное, несладкое печенье (при сокращении количества хлеба).

Супы: из разных овощей; щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами, разваренной крупой (гречневой, овсяной), картофелем, фрикадельками.

Мясо и мясные продукты: нежирная говядина, телятина, свинина обрезная и мясная, кролик, куры, индейка в отварном, тушеном и жареном после отваривания видах, рубленая или куском; колбаса диетическая, язык отварной; печень — ограниченно.

Рыба: нежирные сорта рыбы (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) в отварном, запеченном после отваривания виде.

Молоко и молочные продукты: при хорошей переносимости — кисломолочные продукты (кефир, простокваша, ряженка), творог и блюда из него (запеканка, суфле, вареники, голубцы); сметана; несоленые (некрепкие), нежирные сыры: угличский, российский, ярославский.

Яйца: только при переносимости — одно яйцо в день. Помните, что белок более сильный аллерген, чем желток.

Крупы: каша из гречневой, овсяной, ячневой и перловой круп; запеканки, крупеники. Очень полезны гречневая и овсяная крупы, которые содержат большое количество витаминов группы В, натуральные пищевые волокна (40 г в сутки, для пожилых людей — 25—30 г).

Жиры: несоленое топленое сливочное масло; растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное) в блюда.

Овощи: картофель, морковь, свекла, зеленый горошек, капуста, тыква, салат, огурцы, помидоры, баклажаны, шпинат — сырые, запеченные, тушеные, реже — жареные.

Закуски: винегрет, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь; рыба заливная, мясо; нежирный говяжий студень; сыр несоленый.

Соусы и пряности: нежирные соусы на слабых мясных, рыбных и грибных бульонах или на овощном отваре; томатный соус, петрушка, укроп, мелко нарезанные листья сельдерея, тмин, гвоздика, сладкий молотый красный перец.

Напитки: чай, кофе с молоком, соки из всевозможных овощей, фруктов и ягод, отвар шиповника или пшеничных отрубей, дрожжевой напиток.

Предлагаем несколько рецептов витаминных напитков.

♦Отвар отрубей

Отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, проварить 10—15 минут и настоять в течение нескольких часов (до суток). Отвар процедить, ввести ксилит или немного сахара.

♦Настой плодов шиповника

10 г плодов (столовая ложка) помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) в течение 15 минут. Охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовлен-

ный настой хранят в прохладном месте не более двух суток. Принимают по полстакана 2—3 раза в день, после еды.

♦Чай из плодов шиповника и черной смородины

20 г смеси плодов в равных частях заливают двумя стаканами кипяченой воды, настаивают в течение часа, процеживают, прибавляют по вкусу ксилит. Принимают по полстакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника с изюмом

Изюм промывают, измельчают, заливают кипятком (в соотношении 1:100 мл), кипятят в течение 10 минут, отжимают, прибавляют столько же настоя шиповника. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника и ягод рябины

Плоды смешивают в равных частях, две чайные ложки смеси заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Дрожжевой напиток

Сухари из ржаного хлеба заливают кипятком, настаивают в течение часа, процеживают, вводят дрожжи. Напиток оставляют для брожения в теплом месте на 6—8 часов, затем помещают в холодильник.
При употреблении кладут сахар, мед.

Продукты: дрожжи прессованные — 30 г, хлеб ржаной — 30 г, сахар — 10 г, мед — 10 г, сухари — 25 г.

Для нормального функционирования органов пищеварения, профилактики и лечения запоров необходимо включить в свой рацион натуральные пищевые волокна, которые в большом количестве содержатся в пшеничных отрубях, в меньшей степени — в овощах, фруктах, гречневой и овсяной крупах.

Пшеничные отруби богаты витаминами группы В, положительно влияют на функцию кишечника, поглощают токсичные вещества, образующиеся в процессе пищеварения.

Пшеничные отруби можно употреблять в натуральном виде или готовить блюда из них.

♦Приготовление пшеничных отрубей

2—3 столовые ложки отрубей запарить крутым кипятком и настоять в течение 30 минут. Разделить на четыре порции и съесть на протяжении дня, добавляя в супы, борщи, каши или просто запивая молоком или водой.

Полезны разгрузочные дни, которые необходимо проводить один раз в неделю. При отсутствии противопоказаний рекомендуются следующие разгрузочные диеты:

Яблочная. 5 раз в день по 300 граммов спелых сырых или печеных яблок — всего 1,5 кг.

Арбузная. 5 раз в день по 300—400 граммов мякоти арбуза — всего 1,5—2,0 кг.

Картофельная. 5 раз в день по 300 г отваренного в кожуре или печеного картофеля (без соли) — всего 1,5 кг.

Огуречная. 5 раз в день по 300 г свежих огурцов (без соли) — всего 1,5 кг.

Салатная. 5 раз в день по 250—300 г свежих сырых овощей (без соли) и фруктов, их комбинации.

И в заключение несколько советов.

Пища должна быть свежеприготовленной, с максимальным сохранением ценных биологических свойств, из доброкачественных продуктов. Не рекомендуется длительно хранить пищу в холодильнике.

Не следует употреблять в пищу продукты, обладающие высокими аллергическими свойствами.

Овощи, плоды, фрукты и ягоды являются обязательной составной частью питания. От них зависит нормальное пищеварение; высокая устойчивость к неблагоприятным факторам, действующим на здоровье; они способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, неврозов и стрессовых состояний.

Обязательно включайте в свой рацион пшеничные отруби.

Рациональное питание позволит предотвратить обострение заболевания, улучшить самочувствие и повысить работоспособность.

ДИЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ХОЛЕЦИСТИТЕ

Лечение заболеваний органов пищеварения, в том числе хронического холецистита, без диеты практически немыслимо. Больным необходимо прочно усвоить основные принципы диеты, которую они должны соблюдать месяцами, а иногда и годами, а именно: следует избегать переедания, не злоупотреблять жирной пищей, пряностями жареными блюдами, алкогольными напитками, кондитерскими изделиями. При холецистите состояние здоровья находится в прямой зависимости от питания.

СУТЬ ДИЕТЫ: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, нормализация деятельности желчных путей, улучшение желчеотделения.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: дробное, 4—5 раз в день, небольшими порциями. Прием пищи в одни и те же часы, способствует лучшему оттоку желчи. Суточный рацион: поваренной соли — 8—10 г, свободной жидкости 1,5—2,0 л. Масса суточного рациона — до 3 кг. Исключить очень холодные блюда. Температура холодных блюд — не ниже 15°C, горячих — не выше 62°C.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: отваривание, запекание, изредка — тушение.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ: очень свежий хлеб; слоеное и сдобное тесто; жареные пирожки, торты, пирожные с кремом; мясные, рыбные, грибные бульоны; окрошка, щи зеленые; жирные сорта мяса (баранина, свинина); птица (утка, гусь); печень, почки, мозги; копчености, консервы, большинство колбас, жареное мясо; жирные сорта рыбы (кета, осетрина, севрюга); соленая, копченая рыба, икра, рыбные консервы. Ограничивают сливки, молоко 6%-ной жирности, ряженку, сметану, жирный творог, жирный и соленый сыр. Исключают свиное, говяжье, баранье сало и жиры, кулинарный жир, маргарин; жареные яйца и яйца вкрутую; щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи, черный перец, хрен, горчицу; мороженое, шоколад, кремовые изделия; черный кофе, какао, холодные напитки. Полностью исключается алкоголь.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки первого и второго сортов, ржаной из сеяной и обдирной муки (вчерашней выпечки); выпеченные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками; сухое печенье, сухой бисквит, сухари; пудинги и запеканки крупяные (гречневая, овсяная крупы) — паровые и запеченные, отварная вермишель, галушки, мелко нарубленные макароны, ватрушки; отварные макаронные изделия.

Супы: овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые; борщи и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Мясо и мясные продукты: нежирные или обезжиренные сорта мяса — без сухожилий (говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, телятина), нежирные сорта птицы — без кожи (курица, индейка) в отварном, запеченном после отваривания виде, куском или рубленые, голубцы, плов с отварным мясом; сосиски молочные, нежирная колбаса, ветчина.

Рыба: нежирные сорта (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) в рубленом виде; вареная или парового приготовления (кнели, фрикадельки, суфле).

Молоко и молочные продукты: молоко — в натуральном виде или в блюдах (каши, запеканки и др.), кисломолочные напитки (кефир, ацидофилин, простокваша), творог свежий некислый — в натуральном виде или в запеканках, крупениках, ватрушках, ленивых варениках, суфле, пудинге, лапше с творогом. Сметану используют как приправу к блюдам.

Сыры: неострые, нежирные сорта сыра («Угличский», «Российский», «Ярославский»).

Яйца: не более одного яйца в день, белковые омлеты парового приготовления и запеченные; при хорошей переносимости разрешается до двух яиц в день (всмятку); паровые или запеченные омлеты (при желчнокаменной болезни запрещено).

Крупы: любые блюда из разных круп, особенно из гречневой и овсяной; плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом; крупеники. Очень полезны гречневая и овсяная крупы, так как углеводы, содержащи-

ся в них, в меньшей степени превращаются в жиры; они богаты клетчаткой, витаминами.

Жиры: сливочное масло — в натуральном виде и в блюдах, растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное).

Овощи: различные овощи в сыром, отварном и запеченном видах; салаты из сырых и вареных овощей и фруктов; гарниры, некислая квашеная капуста; лук после отваривания, пюре из зеленого горошка.

Закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая; заливная рыба после отваривания; вымоченная нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов (кальмары, морская капуста, морской гребешок, мидии), из отварной рыбы и отварного мяса, колбасы — докторская, молочная, диетическая, нежирная ветчина.

Специи: зелень петрушки и укропа; в небольшом количестве красный молотый сладкий перец, лавровый лист, корица, гвоздика, ванилин, белый соус с добавлением небольшого количества сметаны без поджаривания муки; молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассируют.

Фрукты: различные фрукты и ягоды (кроме кислых) в сыром виде и в блюдах; лимон, черная смородина — при хорошей переносимости; джемы, варенье из спелых и сладких ягод и фруктов; сухофруктов, компоты, кисели, желе, муссы.

Сладкие блюда и сладости: мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, джем, варенье из сладких и спелых фруктов, мед. Однако не следует увлекаться сладкими блюдами. Рекомендуется не более 50—70 г сахара в день (включая сахар, содержащийся в конфетах, фруктах, кондитерских изделиях). Для пожилых людей эта норма составляет 30—50 г. Можно часть сахара заменять ксилитом, сорбитом. Лица, склонные к полноте, должны исключить сахар полностью.

Напитки: чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки. Рекомендуется постоянно употреблять витаминные отвары и настои из шиповника и пшеничных отрубей.

Для нормального функционирования органов пищеварения необходимы натуральные пищевые волокна, которые в большом количестве содержатся в пшеничных отрубях, в меньшей степени — в геркулесе, орехах, овощах, фруктах. Употребление пшеничных отрубей является средством профилактики и лечения запоров, заболеваний желчного пузыря, ожирения, сахарного диабета. Кроме того, пшеничные отруби богаты витаминами группы В, обладают способностью обезвреживать и адсорбировать токсичные вещества, образующиеся в процессе пищеварения.

Пшеничные отруби можно употреблять в натуральном виде (2—3 столовые ложки) или готовить блюда из них.

♦Приготовление пшеничных отрубей

2—3 столовые ложки отрубей запарить крутым кипятком и настоять в течение 30 минут. Разделить на четыре порции и съесть на протяжении дня, добавляя в супы, борщи, каши или просто запивая молоком. Очень полезен отвар отрубей, который можно приготовить следующим образом: отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, проварить 10 минут и настоять в течение нескольких часов (до суток). Отвар процедить, ввести сахар или ксилит, сорбит, лимонный сок. Вместо сахара можно мед.

Чтобы вы не испытывали недостатка в витаминах, особенно в осенне-весенний период, предлагаем напитки.

♦Витаминный напиток

Тщательно вымытые плоды шиповника бланшируют 6—10 минут, протирают через сито или перемалывают на мясорубке. Мякоть заливают кипятком из расчета на стакан воды чайную ложку мякоти и настаивают на протяжении 8—10 часов. Настой процеживают через двойной слой марли и добавляют немного сахара, меда или ксилита.

Хранить в тщательно закрытой посуде, в темном, прохладном месте, от 5 до 12 дней (в зависимости от температуры и количества сахара). Пьют напиток не более двух стаканов в день.

♦Настой плодов шиповника

10 г плодов (столовая ложка) помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) 10 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более двух суток. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день, после еды в качестве витаминного средства.

♦Чай из плодов шиповника и ягод черной смородины

20 г смеси плодов в равных частях заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника с изюмом

Изюм промывают, измельчают, заливают кипятком (в соотношении 1:100 мл), кипятят в течение 10 минут, отжимают, прибавляют столько же настоя шиповника. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника и ягод рябины

Плоды смешивают в равных частях, две чайные ложки смеси заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

♦Дрожжевой напиток

Сухари из ржаного хлеба заливают кипятком, настаивают четыре часа; процеживают, охлаждают до комнатной температуры, вводят дрожжи. Напиток оставляют для брожения в теплом месте на 6—8 часов, затем помещают в холодильник. При употреблении можно положить немного меда или ксилита.

П р о д у к т ы: дрожжи — 30 г, ржаной хлеб — 30 г, сухари — 25 г, мед — 10 г.

Чтобы облегчить и улучшить функции пораженных органов и систем, нормализовать обмен веществ, вывести из организма накопившиеся продукты обмена, уменьшить жировую массу тела и повысить эффективность основных диет, рекомендуется один раз в десять дней применять следующие разгрузочные диеты:

Рисово-компотная. 6 раз в день по стакану сладкого компота, два раза — вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде (без соли). В течение дня 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

Яблочная. 5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок — всего 1,5 кг.

Диета из сухофруктов. 5 раз в день по 100 г размельченного чернослива или кураги или прокипяченного изюма — всего 0,5 кг.

Арбузная. 5 раз в день по 300—400 г мякоти арбуза — всего 1,5 кг.

Огуречная. 5 раз в день по 300 г свежих огурцов (без соли) — всего 1,5 кг.

Салатная. 5 раз в день по 250—300 г свежих сырых овощей (без соли) и фруктов с добавлением растительного масла или сметаны.

Молочная (кефирная). 6 раз в день по 200—250 г молока, кефира, простокваши (можно пониженной жирности) — всего 1,2—1,5 л.

Творожная. 5 раз в день по 100 г творога 9%-ной жирности или нежирного. Кроме того, 2 стакана чая, стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира — всего 1 л жидкости. Вариантом является творожно-кефирная (молочная) диета — 5 раз в день по 60 г творога 9%-ной жирности и стакану кефира (молока) — всего 300 г творога и 1 л кефира (молока).

Соковая. 600 мл сока овощей или фруктов, разбавленных 200 мл воды, или 0,8 л отвара шиповника — на четыре приема.

Соблюдение диетических рекомендаций, периодическое применение разгрузочных диет позволит значительно улучшить самочувствие.

В заключение несколько советов:

Пища должна быть свежеприготовленной из доброкачественных продуктов.

Пшеничные отруби, свежие овощи, плоды, фрукты и ягоды являются обязательной составной частью питания. От обеспечения организма этими продуктами зависит устойчивость его к неблагоприятным факторам окружающей среды. Обязательным условием успешного лечения является соблюдение режима дня, питания, систематические занятия физкультурой.

ДИЕТА ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ПОСТХОЛЕЦИСТЕКТОМИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ

Желчнокаменная болезнь характеризуется наличием в желчном пузыре или желчных путях камней. Их возникновение зависит от застоя желчи, инфекции, нарушения обменных процессов, повышенного содержания холестерина, ожирения и т. д.

Так как главная составная часть желчных камней — холестерин, то в первую очередь необходимо бороться с гиперхолестеринемией, избегать переедания.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДИЕТЫ:

Уменьшить энергоценность рациона за счет сокращения количества жиров и легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости, варенье и др.). Снижение массы тела оказывает благоприятное действие на течение желчнокаменной болезни.

Раз в неделю проводить разгрузочные дни (яблочная, арбузная, салатная, творожная, соковая диеты, диеты из сухофруктов).

Ограничить введение холестерина с пищей за счет исключения продуктов, богатых им (яичный желток, мозги, печень, жирные сорта мяса и рыбы, бараний и говяжий жир, сало, сливочное масло и др.).

Снижению содержания холестерина в крови способствуют пектины, натуральные пищевые волокна, соли магния. Солями магния и пищевыми волокнами богаты пшеничные отруби, геркулес, гречка, овощи, фрукты. Увеличение в диете пищевых волокон стимулирует желчевыделение, усиливает двигательную функцию желчного пу-

зыря и толстой кишки, предупреждает запоры, а также способствует поглощению и выделению из организма токсичных веществ, образующихся в процессе пищеварения. Регулярное употребление пищевых волокон является средством профилактики ожирения и сахарного диабета.

Ограничить мучные и крупяные блюда, так как они способствуют сдвигу реакции желчи в кислую сторону и выпадению из желчи холестерина. Отщелачиванию желчи способствуют щелочные минеральные воды «Боржоми», «Поляна квасовая» и растительная пища (овощи, фрукты, плоды).

Положительное действие оказывает применение оливкового масла с салатами, а также продуктов, содержащих повышенное количество витаминов группы B_1, витаминов С, А (ретинола), холина, метионина.

Употреблять достаточное количество жидкости, что необходимо для снижения концентрации желчи.

Исходя из сказанного, рекомендуется следующая диета.

В рационе должно быть физиологически полноценное содержание белков — 100–110 г, небольшое количество жиров — 80–85 г (30% растительных) и при избыточной массе тела — снижение содержания углеводов до 250 г; поваренной соли — 8—10 г, свободной жидкости — 1,2–2,0 л. Масса суточного рациона — не более 3 кг. Исключить очень холодные и очень горячие блюда (температура пищи — не ниже 15°С и не выше 62°С), большие объемы принимаемой пищи.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: отваривание, запекание, изредка — тушение, припускание — для приготовления блюд из продуктов нежирной консистенции, с большим содержанием влаги (овощи, рыба); варка с последующим обжариванием в духовке. Муку и овощи не пассируют.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Овощи: различные овощи в сыром, отваренном и запеченном виде; салаты из сырых овощей и фруктов; гарниры; некислая квашеная капуста; лук после отваривания; пюре из зеленого горошка.

Закуски: салат из свежих овощей с растительным маслом; фруктовые салаты; винегреты, икра кабачковая; заливная рыба после отваривания, вымоченная нежирная

сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов (кальмары, морская капуста, морской гребешок, мидии), отварная рыба и мясо; докторская, молочная, диетическая колбасы, нежирная ветчина.

Специи: зелень петрушки и укропа, красный молотый перец, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль; белый соус с добавлением небольшого количества сметаны без обжаривания муки; молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассируют.

Фрукты: различные фрукты и ягоды (кроме кислых) в сыром виде и в блюдах, лимон, черная смородина (при хорошей переносимости), джемы, варенье из спелых и сладких ягод и фруктов, сухофрукты, компоты, кисели, желе, муссы.

Сладкие блюда и сладости: мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, джем, варенье из сладких и спелых фруктов, мед. Сахар частично заменяется ксилитом (сорбитом). Однако следует резко ограничить сладкие блюда. При нормальной массе тела рекомендуется не более 50—60 г сахара в день, включая сахар, содержащийся в кондитерских изделиях. Для пожилых людей эта норма составляет 30—50 г. При склонности к полноте сахар исключают полностью.

Напитки: чай, кофе с молоком; фруктовые, ягодные и овощные соки. Очень полезно постоянно употреблять витаминные отвары и настои шиповника и отрубей. Пшеничные отруби очень богаты витаминами группы В, магнием, калием, клетчаткой, которые необходимы при данном заболевании.

Отвар отрубей. Отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, проварить 10 минут и настоять в течение нескольких часов (до суток). Отвар процедить, ввести сахар или ксилит, сорбит, лимонный сок. Вместо сахара можно добавить мед.

Для нормального функционирования органов пищеварения необходимы натуральные пищевые волокна. Много волокон в пшеничных отрубях, меньше — в геркулесе, орехах, овощах, фруктах. Систематическое употребление названных продуктов — хорошее средство профилактики и лечения запоров, заболеваний желчного пузыря, ожирения, сахарного диабета.

Пшеничные отруби можно употреблять в натуральном виде или готовить блюда из них.

♦**Приготовление пшеничных отрубей**

2—3 столовые ложки отрубей запарить крутым кипятком и настоять в течение 30 минут. Разделить на четыре порции и съесть на протяжении дня, добавляя в супы, борщи, каши или запивая водой.

ДИЕТОЛОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПРИ ПОСТХОЛЕЦИСТЭКТОМИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ

После удаления желчного пузыря возможно поражение желчных путей (дискинезии, холангиты и др.). Кроме того, часто наблюдаются сопутствующие поражения двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, желудка, кишечника.

Поэтому при возникновении болезненных ощущений рекомендуется следующая щадящая диета, которую применяют в течение 2—3 недель, до стихания болевых диспепсических явлений. В дальнейшем переходят на диету, применяемую при желчнокаменной болезни.

Суть щадящей диеты: химическое и механическое щажение всех органов пищеварения, нормализация функции печени и желчных путей.

В диете содержится физиологическая норма белков (90—100 г), значительно уменьшено содержание жиров (до 50—60 г), полностью исключены тугоплавкие жиры и растительные масла (для ослабления желчеотделения). Количество углеводов ограничено до 230—250 г в основном за счет сахара и содержащих его продуктов. Энергоценность диеты — 2000—2100 ккал.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 6 раз в день; свободной жидкости — 1,5 л, поваренной соли — 6—8 г.

В рацион включают те же продукты, что и при желчнокаменной болезни, однако вносят некоторые коррективы.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: пищу готовят преимущественно протертую; мясо и рыбу — только в отвар-

ном виде: мясо протертое или рубленое, рыба — рубленая или куском.

Хлеб — пшеничный, слегка подсушенный.

Ограничивают количество овощных блюд, готовят их в основном в виде пюре.

Фрукты употребляют только в виде киселей, протертых компотов; яблоки — в запеченном виде.

Исключают сахар, заменяя его ксилитом или сорбитом.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ:

Первый завтрак: омлет белковый паровой — 110 г, каша манная молочная — 1/2 порции, чай.

Второй завтрак: творог свежеприготовленный (кальцинированный пресный) — 100 г, отвар шиповника.

Обед: суп овсяный с овощами (вегетарианский, протертый) — 1/2 порции, суфле из отварного мяса паровое — 100 г, пюре морковное — 100 г, желе фруктовое.

Полдник: яблоки печеные — 100 г.

Ужин: рыба отварная — 100 г, картофельное пюре — 1/2 порции, чай.

На ночь — кефир или кисель.

На весь день: 200 г хлеба из пшеничной муки высшего сорта, 20—30 г сахара.

После 2—3 недель диеты и улучшения самочувствия переходят на диету, которую рекомендуют при желчнокаменной болезни.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТ: очень свежий хлеб; слоеное и сдобное тесто; жареные пирожки; пирожные с кремом; мясные, рыбные и грибные бульоны; окрошку, щи зеленые; жирные сорта мяса (баранина, свинина), птицы (утка, гусь), печень, почки, мозги; копчености, консервы, большинство колбас, жареное мясо; жирные сорта рыбы (кета, осетрина, севрюга), соленую и копченую рыбу, икру, рыбные консервы. Ограничивают сливки, молоко 6%-ной жирности, ряженку, сметану, жирный творог, жирный и соленый сыр. Исключают свиное, говяжье, баранье сало и жиры, кулинарный жир, маргарин; жареные яйца и яйца вкрутую; шпинат, щавель, редис, редьку, зеленый лук, чеснок, грибы; маринованные овощи, черный перец, хрен, горчицу; мороженое, шоколад, кремовые изделия; черный

кофе, какао, холодные напитки. Полностью исключаются алкогольные напитки.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки первого и второго сортов, ржаной из сеяной и обдирной муки (вчерашней выпечки); выпеченные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками; сухое печенье, сухой бисквит, сухари; пудинги и запеканки (паровые и запеченные); отварная вермишель, галушки, мелко нарубленные макароны, ватрушки; отварные макаронные изделия.

Супы: овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые; борщи и щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Мясо и мясные продукты: нежирные или обезжиренные сорта мяса — без сухожилий (говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, телятина), нежирные сорта птицы — без кожи (курица, индейка) в отварном, запеченном после отваривания виде, куском или рубленые; голубцы, плов с отварным мясом; сосиски молочные, нежирная колбаса, ветчина.

Рыба: нежирные сорта (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) в рубленом виде; вареная или парового приготовления (кнели, фрикадельки, суфле).

Молоко и молочные продукты: молоко — в натуральном виде или в блюдах (каши, запеканки и др.), некислые кисломолочные напитки (кефир, ацидофилин, простокваша), творог свежий некислый — в натуральном виде или в запеканках, крупениках, ватрушках, ленивых варениках, суфле, пудинге, лапше с творогом. Сметану используют как приправу к блюдам.

Сыры: неострые, нежирные сорта («Угличский», «Российский», «Ярославский»).

Яйца: не более одного яйца в день, белковые омлеты парового приготовления и запеченные. Разрешается до двух яиц в день (всмятку).

Крупы: любые блюда из разных круп, особенно из гречневой и овсяной; плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом; крупеники. Норма крупы в

сутки для работающих — 20—30 г, для людей пожилого возраста — 25—30 г. Важная особенность круп в том, что они содержат пищевые волокна, комплекс витаминов группы В и в меньшей степени превращаются в организме в жиры.

Жиры: сливочное масло — в натуральном виде и в блюдах (до 10 г), растительные рафинированные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное).

ДИЕТА ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ПОДАГРЕ

В основе мочекаменной болезни и подагры лежит нарушение белкового (пуринового) обмена, что ведет к увеличению содержания мочевой кислоты в крови, отложению мочекислых солей (уратов) в суставах и образованию камней.

ПИТАНИЕ ПРИ МОЧЕКИСЛОМ ДИАТЕЗЕ (УРАТЕРИЯ) И УРАТНЫХ КАМНЯХ

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ: нормализовать обменные процессы за счет исключения продуктов, содержащих много пуринов и щавелевой кислоты; способствовать предупреждению образования в организме мочевой кислоты и ее солей или их уменьшению, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону за счет увеличения количества ощелачивающих продуктов — молока (молочных продуктов, овощей, плодов) и свободной жидкости.

В диете следует несколько уменьшить содержание белков и жиров. При ожирении рекомендуется уменьшение количества углеводов и полное исключение легкоусвояемых углеводов — сахара, варенья, употребление соли — до 10 г, свободной жидкости — 1,5—2,0 л и больше (если нет сердечно-сосудистых заболеваний). Мясо и рыбу употреблять до 2—3 раз в неделю (только в отварном виде).

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 4 раза в день; в промежутках и натощак — питье.

Очень полезны разгрузочные дни с применением молочных продуктов, овощей, фруктов, соков.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: кулинарная обработка пищи — обычная (варка, тушение, запекание), но при приготовлении рыбы и мяса их следует обязательно отваривать, так как 50% пуринов при отваривании переходят в бульон, который больному употреблять не следует.

ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧАЮТСЯ: алкоголь, мясные, рыбные и грибные бульоны; супы и блюда из щавеля, шпината, соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах; печенка, почки, мозги, мясо молодых животных и птицы; колбасы, копчености; говяжий, бараний и кулинарный жиры, маргарин, соленая рыба, мясные и рыбные консервы, икра; соленые сыры, грибы, бобовые, свежие стручки бобовых овощей, шпинат, ревень, цветная капуста, портулак; перец-горошек, горчица, хрен, инжир, малина, клюква, какао, крепкий чай, кофе и шоколад.

ОГРАНИЧИВАЮТ: изделия из сдобного теста, соленые и маринованные овощи, свиной жир.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и мучные изделия: пшеничный хлеб из муки первого и второго сортов; различные выпеченные изделия, в том числе с включением пшеничных отрубей.

Супы: вегетарианские борщи; овощные, молочные, картофельные супы с добавлением круп; холодные (окрошка, свекольник), фруктовые супы.

Мясо и мясные продукты: нежирные сорта мяса и птицы; не чаще трех раз в неделю.

Разрешается употребление до 150 г отварного мяса или до 160—170 г отварной рыбы в день. После отваривания мясо и рыбу используют для различных блюд (тушеных, запеченных, жареных), изделия из котлетной массы. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных количествах. Предпочтение следует отдавать говядине, молодой баранине, нежирной свинине, мясу кур, индейки, кролика.

Рекомендуется треска, серебристый хек, морской окунь, сайра, рыба-сабля, вся речная рыба (кроме красной).

Молочные продукты: молоко, кисломолочные напитки (кефир, простокваша, ряженка, ацидофилин), творог, блюда из творога, сметаны.

Сыры: неострые, несоленые сорта: «Российский», «Угличский», «Ярославский».

Яйца: одно яйцо в день, в любой кулинарной обработке.

Крупы: в умеренном количестве любые крупы: гречневая, манная, кукурузная, рисовая. Особенно хороши гречневая и овсяная крупы, так как они содержат пищевые волокна, способствующие нормализации пищеварения. Норма крупы в сутки для работающих людей 35—40 г, для пожилых людей — 30 г.

Жиры: сливочное, топленое масло и растительные масла (кукурузное, подсолнечное, оливковое).

Овощи: в сыром виде и в любой кулинарной обработке морковь, белокочанная капуста, кольраби, брюссельская капуста, свекла, репа, тыква, баклажаны, кабачки, огурцы, помидоры, укроп, петрушка, лук, сладкий перец. Полезны различные блюда из картофеля, так как высокое содержание калия и низкое содержание натрия обуславливают его мочегонный эффект. Следует помнить, что сохранности минеральных солей и витаминов способствует варка на пару и в кожуре.

Закуски: салаты из свежих и квашеных овощей, фруктов; винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная.

Фрукты и ягоды: в большом количестве — свежие и в любой кулинарной обработке; яблоки, груши, виноград, черная и красная смородина, абрикосы, арбузы, персики, черешня, вишня, апельсины, лимоны и др. Очень полезны сухофрукты.

Соусы: на овощном отваре, томатный, смешанный молочный.

Специи: лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист, красный сладкий перец, укроп, зелень петрушки.

Напитки: чай с лимоном, молоко, некрепкий кофе с молоком; соки фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками, квасы. Очень полезны отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов, которые содержат много витаминов, способствуют нормализации стула.

Для нормального функционирования органов пищеварения необходимы натуральные пищевые волокна, кото-

рые в большом количестве содержатся в пшеничных отрубях, в меньшей степени — в геркулесе, орехах, овощах, фруктах.

Употребление пшеничных отрубей является средством профилактики и лечения запоров, ожирения, сахарного диабета. Кроме того, отруби адсорбируют токсические вещества, образующиеся в процессе пищеварения, богаты витаминами группы В, магнием и калием.

Пшеничные отруби можно употреблять как в натуральном виде (2—3 столовые ложки в течение дня), так и готовить блюда из них.

◆Приготовление пшеничных отрубей

2—3 столовые ложки запарить крутым кипятком и настоять в течение 30 минут. Разделить на четыре порции и съесть на протяжении дня, добавляя в супы, борщи, каши или запивая молоком, водой.

Напитки: отвар пшеничных отрубей; чай, кофе, какао без молока; отвар шиповника.

Закуски: сельдь, мясные и рыбные закуски, икра.

ИСКЛЮЧАЮТСЯ: зелень, овощи, фрукты (кроме гороха, спаржи, брусники), острые закуски, пряности.

И в заключение подчеркнем:

Обязательное условие успешного лечения — дисциплинированность, соблюдение основных принципов рационального питания.

Правильный подбор продуктов и способов их кулинарной обработки поможет предупредить обострение заболевания.

Пшеничные отруби, овощи и фрукты — необходимая часть рациона.

ДИЕТА
ПРИ ПИЕЛОЦИСТИТЕ И ПИЕЛОНЕФРИТЕ

Инфекция, проникшая в почечные лоханки и мочевой пузырь, вызывает их воспаление, которое может принять хронический характер.

Назначая диету, обязательно учитывают реакцию мочи, чтобы путем ее изменения создать неблагоприятные условия для развития микробов.

При кислой реакции мочи используют ощелачивающую диету.

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ: способствовать сдвигу мочи в щелочную сторону за счет увеличения количества ощелачивающих продуктов (молоко и молочные продукты, овощи, фрукты). В диете умеренно ограничивают поваренную соль, уменьшают количество белков и жиров, а при сопутствующем ожирении значительно ограничивают углеводы.

Содержание белков — 70—80 г (50% животных), жиров – 80—90 г (30% растительных), углеводов — 350 г, в том числе 70 г сахара. При ожирении количество углеводов сокращают до 200—250 г (рафинированный сахар исключают полностью), поваренной соли — 10 г, свободной жидкости — 2—2,5 л.

На фоне диеты (если нет других противопоказаний) для промывания мочевых путей рекомендуют достаточно обильное питье (2—3 л) за счет чая, отвара шиповника, минеральных вод, соков, морсов. Из диеты исключают продукты, содержащие эфирные масла (лук, чеснок, хрен, редька, редис), а также пряности.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 4 раза в день, в промежутках и натощак — питье.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ: мясные, рыбные и грибные бульоны; супы из щавеля, шпината, бобовых; печень, почки, мозги; мясо молодых животных и птицы; очень жирные сорта мяса, колбасы, копчености, консервы; говяжий, бараний и кулинарный жиры; соленая рыба, икра; соленые сыры; бобовые, особенно свежие стручки бобовых; грибы, соленые закуски; шоколад, инжир, малина, клюква; соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах; перец, горчица, хрен, какао, крепкий чай, кофе. Полностью исключается алкоголь.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и хлебобулочные изделия: пшеничный и ржаной хлеб из муки первого и второго сортов; различные выпеченные изделия, в том числе с включением молотых пшеничных отрубей.

Супы: вегетарианские — борщи, овощные щи, тминный суп; картофельные с добавлением круп; холодные (окрошка, свекольник), молочные, фруктовые.

Мясо и мясные изделия: нежирные сорта мяса (до трех раз в неделю). Мясо отваривается, после отваривания используется для приготовления различных тушеных и запеченных блюд, изделий из котлетной массы.

Рыбы: нежирные сорта (серебристый хек, навага, морской окунь, нежирная сельдь, карп и др.) в отварном виде. После отваривания рыбу используют для приготовления тушеных, запеченных блюд.

Молоко и молочные продукты: молоко, кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ряженка; творог и блюда из него (вареники, пудинги, галушки с творогом, голубцы); сметана и сыр. Очень полезны творожные блюда с морковью, яблоками.

Яйца: одно яйцо в день, в любой кулинарной обработке.

Крупы: в умеренном количестве любые крупы. Особенно хороши гречневая и овсяная крупы, так как в них много витаминов группы B и натуральных пищевых волокон, которые нормализуют функции органов пищеварения. Количество круп в сутки — до 30 г.

Овощи: картофель и овощи, в любой кулинарной обработке; часть овощей — обязательно в сыром виде.

Закуски: салаты из свежих и квашеных овощей, фруктов; винегреты; овощная, кабачковая, баклажанная икра.

Фрукты и сладости: в большом количестве фрукты и ягоды — свежие и в любой кулинарной обработке; сухофрукты; кремы и молочные кисели; мармелад, пастила, варенье, мед. При избыточном весе сладости ограничивают.

Соусы и пряности: соусы на овощном отваре; томатный, сметанный, молочный; лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист; укроп, зелень петрушки, красный молотый сладкий перец.

Жиры: сливочное и растительные масла.

Напитки: чай с лимоном и молоком, некрепкий кофе с молоком; соки фруктов и ягод, овощей; морсы, отвары шиповника или пшеничных отрубей, сухофруктов; дрожжевой напиток.

Поскольку в диете рекомендовано повышенное содержание жидкости, предлагаем рецепты витаминных напитков.

♦Витаминный напиток

Тщательно вымытые плоды шиповника бланшируют 6—10 минут, протирают через сито или перемалывают на мясорубке. Мякоть заливают кипятком из расчета на стакан воды чайную ложку мякоти и настаивают на протяжении 8—10 часов. Настой процеживают через двойной слой марли и добавляют немного сахара, меда или ксилита.

Хранить в тщательно закрытой посуде, в темном прохладном месте от 5 до 12 дней (в зависимости от температуры и количества сахара). Пьют напиток не более двух стаканов в день.

♦Настой плодов шиповника

10 г плодов (столовая ложка) помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) 10 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более двух суток. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день, после еды в качестве витаминного средства.

♦Чай из плодов шиповника и ягод черной смородины

20 г смеси плодов в равных частях заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника с изюмом

Изюм промывают, измельчают, заливают кипятком (в соотношении 1:100 мл), кипятят в течение 10 минут, отжимают, добавляют столько же настоя шиповника. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника и ягод рябины

Плоды смешивают в равных частях, две чайные ложки смеси заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вку-

су сахар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

♦Отвар отрубей

Отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, настаивать несколько часов (до суток). Отвар процедить, добавить сахар или мед, лимонный сок. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

♦Дрожжевой напиток

Сухари из ржаного хлеба заливают кипятком, настаивают четыре часа, процеживают, охлаждают до комнатной температуры, вводят дрожжи. Напиток оставляют для брожения в теплом месте на 6—8 часов, затем помещают в холодильник. При употреблении можно положить немного меда или ксилита.

Продукты: дрожжи — 30 г, ржаной хлеб — 30 г, сухари — 25 г, мед — 10 г.

Для нормального функционирования органов пищеварения, профилактики и лечения запоров, ожирения необходимо включать в диету натуральные пищевые волокна, которые в большом количестве содержатся в пшеничных отрубях, несколько меньше — в овощах и картофеле. Кроме того, пшеничные отруби богаты витаминами группы B, могут адсорбировать и частично обезвреживать токсические вещества, образующиеся в процессе пищеварения.

Пшеничные отруби можно употреблять в натуральном виде (1—2 столовые ложки в сутки) или готовить блюда из них.

♦Приготовление пшеничных отрубей

2—3 столовые ложки отрубей запарить крутым кипятком и настоять в течение 30 минут. Разделить на четыре порции и съесть на протяжении дня, добавляя в супы, борщи, каши или запивая водой.

Предлагаем несколько рецептов блюд из пшеничных отрубей:

♦Каша гречневая с отрубями

В рассыпчатую гречневую кашу вводят подсушенные в негорячей духовке пшеничные отруби (1 столовая лож-

ка). Перед подачей на стол кладут кусочек сливочного масла.

♦Пирожки из отрубей с мясом

Для приготовления теста молотые отруби соединяют с творогом, сметаной, маслом и яйцами, замешивают и охлаждают 15—20 минут до 10—15°C. За это время отруби набухают, и тесто лучше формируется. Из теста влажными руками формируют лепешки, заворачивают в них фарш. Выпекают 15—20 минут в жарочном шкафу при 180—200°C. Фарш готовят из отварного мяса или творога.

Необходимые продукты: отруби пшеничные — 350 г, творог — 100 г, сметана — 200 г, масло сливочное — 100 г, 2 яйца, соль — 10 г. Для фарша: говядина — 1 кг, зелень петрушки, укропа — 50 г, масло топленое — 50 г

♦Коржи с отрубями

Ксилит или мед растворяют в кефире, муку смешивают с отрубями, добавляют кефир, растительное масло, яйца и тщательно перемешивают. Тесто в виде пласта кладут на лист, смазанный маслом, и выпекают 10—15 минут при 200-220°C. Нарезают горячим.

Рекомендуем один раз в неделю проводить разгрузочные дни.

ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

При сахарном диабете имеется абсолютная или относительная недостаточность инсулина, что вызывает нарушение способности организма откладывать и использовать сахар (глюкозу) и сопровождается расстройством обмена белков, жиров, витаминов, минеральных солей.

При данном заболевании диетотерапия играет важную роль, она может быть единственным лечебным фактором при легком течении заболевания и существенной составной частью комплексного лечения.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ДИЕТЫ — щажение инсулярного аппарата поджелудочной железы, устранение элементар-

ных погрешностей, нормализация функции органов пищеварения, повышение защитных сил организма.

Количество белков и жиров должно соответствовать физиологической норме: белков — 90—100 г (55% животных), жиров — 75—80 г (30% растительных), углеводов — 200 г. Исключают сахар и сладости. Для сладких блюд и напитков используют ксилит или сорбит. Умеренно ограничивают содержание соли, экстрактивных веществ. Общая калорийность — не более 2000 ккал.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 5—6 раз в день, с равномерным распределением углеводов. Температура блюд — обычная.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: варка на воде, в овощном отваре и других жидкостях: варка паром, припускание (применяется для приготовления продуктов нежной консистенции, с большим содержанием влаги — рыбы, овощей, изделий из кнельной массы), варка с последующим обжариванием в духовке. Реже употребляются тушеные блюда.

Ни при одном другом заболевании не обязательно так точно учитывать продукты (особенно углеводы), входящие в суточный рацион. Поэтому недопустимо готовить пищу «на глаз», необходимо пользоваться весами, мерной посудой и специальными таблицами состава пищевых продуктов.

Условно пищевые продукты можно разделить на три группы, в зависимости от содержания в них углеводов.

Первая группа – продукты, которые практически не содержат углеводов: мясо, рыба, яйца, жиры, капуста, помидоры, огурцы, салат, шпинат.

Вторая группа — продукты, бедные углеводами (до 10%): молочные продукты, свекла, морковь, стручковые, яблоки и другие фрукты.

Третья группа — продукты, богатые углеводами: сахар, кондитерские изделия (содержание в 100 г изделия от 69 до 80% сахара), хлеб, крупы, мука, макаронные изделия, картофель, виноград, бананы, сушеные фрукты.

При составлении суточного рациона обязательно надо учитывать свою массу. Избыточная масса тела является очень неблагоприятным фактором, усугубляющим нарушение обмена веществ и вызывающим осложнения. Поэтому надо стремиться к «идеальному весу», который можно высчитать по следующей формуле: невысокие мужчи-

ны должны из величины своего роста вычесть 100 см, при росте 165—175 см вычесть 105 см, а при росте 176—185 см — 110 см. Женщинам любого роста следует вычесть 100 см.

При нормальном весе назначается диета с нормальным содержанием жиров, богатая белками и бедная углеводами.

При расчете содержания питательных веществ в пище следует исходить из веса сырых продуктов.

Очень важно ограничить рацион не только качественно, но и количественно, питаться 5—6 раз в день, употребляя приблизительно одинаковое количество пищи.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ: изделия из сдобного и слоеного теста, крепкие жирные бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, лапшой; жирные сорта мяса (утка, гусь), копчености, большинство колбас, консервы в масле, жирные сорта рыбы; соленая рыба, икра, соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки, рис; манная крупа, макаронные изделия; соленые и маринованные овощи, жирные, острые и соленые соусы, все мясные и кулинарные жиры; сладкие плоды, блюда, сладости (виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое), виноградные и другие сладкие соки, лимонад на сахаре.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и мучные изделия: ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный из муки второго сорта — в среднем 300 г в день; несдобные, несладкие мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

Супы: из разных овощей (щи, борщи, свекольники, окрошка мясная и овощная); слабые нежирные мясные, рыбные, грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой (гречневая, ячневая, пшенная, перловая, овсяная), картофелем, фрикадельками. Для людей, страдающих диабетом и ожирением, супы и борщи из щавеля незаменимы. Очень полезны гречневая и овсяная крупы, так как они содержат большое количество натуральных пищевых волокон, кроме того, они в меньшей степени превращаются в жиры.

Мясо и мясные продукты: нежирная говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, куры, индейка в отварном, тушеном и жареном (после отваривания) видах, рубленые или куском; сосиски русские, колбаса диетическая; язык отварной; печень — ограниченно.

Рыба: нежирные сорта (судак, треска, лещ, окунь, навага, серебристый хек) в отварном, запеченном, иногда жареном видах, рыбные консервы в собственном соку и в томате.

Молоко и молочные продукты: молоко и кисломолочные напитки, творог нежирный и полужирный и блюда из него (запеканки, суфле, ленивые вареники, голубцы). Сметану следует ограничивать. Можно несоленый, нежирный сыр («Угличский», «Российский», «Ярославский»).

Яйца: до 1—1,5 яйца в день (всмятку), белковые омлеты. Желтки следует ограничить.

Крупы: следует ограничить в пределах нормы углеводов. Рекомендуются каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной круп.

Жиры: несоленое топленое сливочное масло; растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное) — в блюда (не менее 40 граммов в день, в том числе для приготовления пищи).

Овощи: картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы следует учитывать также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие малое количество углеводов — капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, помидоры, баклажаны, шпинат; овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже — жареные.

Очень полезен салат как продукт, содержащий минимальное количество углеводов, но богатый минеральными солями и витаминами, в том числе никотиновой кислотой, которую считают активатором инсулина. Соли цинка, которые содержатся в салате, также необходимы для нормальной деятельности поджелудочной железы.

Закуски: винегреты, салаты из свежих овощей; икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, рыба заливная, салат из морепродуктов; мясо, нежирный говяжий студень; сыр несоленый.

Сладкие блюда и сладости. Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде: желе, муссы, компоты; конфеты на ксилите, сорбите или сахарине.

Предлагаем рецепты напитков из растений, обладающих сахаропонижающим действием:

♦Листья черники

Собранные в мае-июне листья черники употреблять в виде настоя по 1/2 стакана 4—5 раз в день, до еды.

♦Земляника лесная

Принимают сок свежих ягод по 4—6 столовых ложек в день. Можно использовать сушеные ягоды или листья для приготовления настоя. Стакан настоя принимают в течение дня.

♦Овес

Настой (100 г зерен на три стакана воды) принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день, до еды.

♦Лавровый лист

10 листьев заливают тремя стаканами крутого кипятка, настаивают 2—3 часа. Принимают по 1/2 стакана три раза в день.

Сахаропонижающим и усиливающим ферментативную секрецию действием обладают соки из клубней сырого картофеля, свежей белокочанной капусты, свежих плодов малины, кизила и груши. Вначале принимают 1/4—1/3 стакана цельного сока, за 30—40 минут до еды. При хорошей переносимости количество сока постепенно увеличивают до одного стакана. Сахаропонижающим действием обладают также салат огородный, горох, люцерна, грибы.

Соусы и пряности: нежирные соусы из слабых мясных, рыбных, грибных бульонов, на овощном отваре, томатный; перец, хрен, горчица — ограниченно; корица, гвоздика, майоран, петрушка, укроп.

Напитки: чай, кофе с молоком, соки овощные; напитки малокислых фруктов и ягод, отвары и настои шиповника, которые необходимо употреблять круглый год.

Основной способ употребления плодов шиповника — водные экстракты и настои.

♦Витаминный напиток

Тщательно вымытые плоды шиповника бланшируют 6—10 минут, протирают через сито или перемалывают на мясорубке. Мякоть заливают кипятком из расчета на стакан воды чайную ложку мякоти и настаивают на протяжении 8—10 часов. Настой процеживают через двойной слой марли. Хранить в тщательно закрытой посуде в темном прохладном месте, от 5 до 12 дней (в

зависимости от температуры). Пьют напиток не более двух стаканов в день, детям разрешают не больше стакана.

♦Настой плодов шиповника

10 г плодов (столовая ложка) помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) 10 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более двух суток. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день, после еды в качестве витаминного средства.

♦Чай из плодов шиповника и ягод черной смородины

20 г смеси плодов в равных частях заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

♦Чай из плодов шиповника и ягод рябины

Плоды смешивают в равных частях, две чайные ложки смеси заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу ксилит или сорбит. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Строгое соблюдение режима питания позволит Вам на долгие годы сохранить здоровье, трудоспособность, хорошее настроение.

Таблица 1

Ориентировочный начальный состав диеты для лиц с нормальным весом
(по В. Г. Баранову и Л. Ш. Оркодашвили, 1977 г.)

Продукты	Вес, г	Продукты	Вес, г
Мясо или рыба	250	Масло (50% растительное)	60
Творог	300		

Продолжение таблицы 1

Ориентировочный начальный состав диеты для лиц с нормальным весом

(по В. Г. Баранову и Л. Ш. Оркодашвили, 1977 г.)

Продукты	Вес, *г*	Продукты	Вес, *г*
Сыр	25	Овощи, кроме картофеля и бобовых	до 1000
Молоко, кефир простокваша	500		
Хлеб черный (на 4 приема)	100	Фрукты, кроме винограда и бананов	300

Вариант диеты для лиц с сопутствующим ожирением несколько отличается от приведенного выше (табл. 2).

Таблица 2

Ориентировочный начальный состав диеты для лиц с сопутствующим диабету ожирением

(по В. Г. Баранову и Л. Ш. Оркодашвили, 1977 г.)

Продукты	Вес, *г*	Продукты	Вес, *г*
Мясо и рыба	250	Овощи, кроме картофеля и бобовых	до 700
Творог средней жирности	300		
Молоко	500		
Масло	5	Фрукты, кроме винограда и бананов	300
Хлеб черный	100		

ДИЕТА ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

При диетотерапии гипертонической болезни учитываются следующие основные принципы:

Строгое соотношение энергоценности рациона энергозатратам организма, а при ожирении — обязательное уменьшение энергоценности рациона (количество жиров 65—70 г, углеводов — до 200—250 г).

Значительное ограничение соли, вплоть до ее полного исключения при обострении заболевания.

Исключение продуктов, возбуждающих нервную и сердечно-сосудистую системы (крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, крепкий чай, кофе).

Соблюдение режима 4—5 разового питания с последним приемом пищи за 2—3 часа до сна. Исключение обильных приемов пищи.

Умеренное ограничение свободной жидкости.

Ограничение продуктов, вызывающих усиленное газообразование и вздутие кишок (бобовые, газированные напитки и др.).

ЦЕЛЬ ДИЕТЫ — полноценное питание без перегрузок сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, уменьшение нарушений обмена веществ и улучшение кровообращения.

Физиологически полноценная диета: содержание белков — 90—100 г (50—55% животных), жиров — 80 г (40% растительных), углеводов — 250—300 г (30% сахара), при сопутствующем ожирении: белков — 90 г, жиров — 70 г, углеводов — 200 г. Свободная жидкость в обоих случаях — 1,2 л, поваренная соль — 8—10 г; при обострении соль исключается полностью. Режим питания — 4—5 раз в сутки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ: варка на воде, овощном отваре и других жидкостях; варка паром; припускание — для продуктов нежной консистенции, с большим содержанием влаги (овощи, рыба).

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ: продукты, богатые холестерином и кальциферолом; рыбий жир, яичные желтки, мозг, печень, сало, жирные сорта мяса (свинина, баранина), птица (утка, гусь), рыба (треска, осетр, севрюга), соленая рыба, икра, консервы; животные жиры (бараний, говяжий, свиной, гусиный), кулинарный жир, сливочный маргарин; жирные колбасы, копчености, колбасные изделия, мясные консервы; соленые и жирные сыры; пшеничный хлеб, сладости (сахар, варенье, кондитерские изделия); мороженое (сливочное, пломбир); шоколад; изделия из

сдобного теста (пирожные, торты, пироги); соления, маринады; какао, крепкий кофе; крепкие мясные бульоны и рыбные отвары; бобовые, уха, острые закуски и приправы. Исключают редис, редьку, щавель, шпинат, грибы. При ожирении исключают виноград, изюм, бананы.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и мучные изделия: пшеничный из муки первого и второго сортов, ржаной из сеяной муки; обдирной, зерновой, докторский хлеб; сухое несдобное печенье; выпеченные изделия из теста (без соли) с творогом, рыбой, мясом, добавлением молотых пшеничных отрубей, соевой муки. Макаронные изделия ограничивают.

Супы: овощные — щи, борщ, свекольник; вегетарианские с картофелем и крупой; фруктовые; молочные.

Мясо и мясные продукты: различные сорта мяса и птицы нежирных сортов в отварном и запеченных видах (телятина, индейка, цыплята — без кожи и фасций).

Рыба: нежирные сорта (треска, окунь, серебристый хек); отварная, запеченная куском, рубленая.

Очень полезны продукты моря, обладающие антисклеротическим действием — морской гребешок, морская капуста, креветки, мидии, кальмары.

Молоко и молочные продукты: молоко и молочные продукты пониженной жирности, творог 9%-ной жирности, нежирный, блюда из него; нежирный малосоленый сыр, сметана — в блюда; ряженка, творог, простокваша.

Яйца: белковые омлеты, яйца всмятку — до трех штук в неделю.

Крупы: гречневая, овсяная, ячневая, пшенная; рассыпчатые каши, запеканки, крупеники. Ограничивают рис, манную крупу. Очень полезны гречневая и овсяная крупы, которые содержат большое количество витаминов группы В, пищевых волокон, способствующих снижению уровня холестерина в крови. Норма крупы — 40 г в сутки; для пожилых людей — 25—30 г.

Жиры: сливочное и растительное масло — для приготовления пищи, растительное — в блюда; диетическое масло — всего не более 30 г в сутки.

Овощи: разные блюда из капусты всех видов (цветной, белокочанной, брюссельской, кольраби), свеклы, моркови, кабачков, тыквы, дыни, баклажанов, картофеля, зеленого горошка в виде пюре; свежие помидоры, огурцы,

салат. Противосклеротическим действием обладают дыня, свекла.

Закуски: винегреты и салаты с растительным маслом, морской капустой, другими продуктами моря (кальмарами, креветками, мидиями); отварная заливная рыба, мясо, вымоченная сельдь, нежирный малосоленый сыр, диетическая колбаса, нежирная ветчина.

Фрукты и ягоды: свежие в любом количестве; сухофрукты, компоты, желе, муссы — полусладкие или на ксилите.

Противосклеротическим действием обладают лесная земляника, виноград, грейпфрут, грецкие орехи, шиповник.

Сладкие блюда: следует ограничить сахар до 30–40 г, учитывая сахар, содержащийся в сладких блюдах. При повышенной массе тела следует исключить сахар полностью.

Соусы и пряности: на овощном отваре, заправленные сметаной, молочные, томатные, фруктово-ягодные подливки, соусы, ванилин, корица, лимонная кислота, укроп, петрушка.

Напитки: некрепкий чай с лимоном, молоком, слабый натуральный кофе, кофейные напитки; соки овощные, фруктовые, ягодные; отвары шиповника, пшеничных отрубей, дрожжевой напиток.

Предлагаем несколько рецептов витаминных напитков.

♦Витаминный напиток

Тщательно вымытые плоды шиповника бланшируют 6–10 минут, протирают через сито или перемалывают на мясорубке. Мякоть заливают кипятком из расчета на стакан воды чайную ложку мякоти и настаивают на протяжении 8–10 часов. Настой процеживают через двойной слой марли и добавляют немного сахара, меда или ксилита.

Хранить в тщательно закрытой посуде, в темном прохладном месте, от 5 до 12 дней (в зависимости от температуры и количества сахара). Пьют напиток не более двух стаканов в день.

♦Настой плодов шиповника

10 г плодов (столовая ложка) помещают в эмалированную посуду, заливают стаканом горячей кипяченой воды,

закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (водяной бане) 10 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более двух суток. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день, после еды в качестве витаминного средства.

♦Чай из плодов шиповника и ягод черной смородины

20 г смеси плодов в равных частях заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника с изюмом

Изюм промывают, измельчают, заливают кипятком (в соотношении 1:100 мл), кипятят в течение 10 минут, отжимают, добавляют столько же настоя шиповника. Принимают по 1/2 стакана несколько раз в день.

♦Чай из плодов шиповника и ягод рябины

Плоды смешивают в равных частях, две чайные ложки смеси заливают двумя стаканами кипящей воды, настаивают в течение часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

♦Отвар отрубей

Отруби помолоть на кофемолке, залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, настаивать несколько часов (до суток). Отвар процедить, добавить сахар или мед, лимонный сок. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Для нормализации обмена веществ, выведения из организма накопившихся продуктов обмена, натрия и жидкости, уменьшения жировой массы тела и повышения эффективности основных диет рекомендуется один раз в десять дней применять следующие разгрузочные диеты.

Рисово-компотная. 6 раз в день по стакану сладкого компота, два раза — вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде (без соли). В течение дня — 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

Яблочная. 5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок — всего 1,5 кг.

Диета из сухофруктов. 5 раз в день по 100 г измельченного чернослива или кураги или прокипяченного изюма — всего 0,5 кг.

Арбузная. 5 раз в день по 300—400 г мякоти арбуза — всего — 1,5 кг.

Огуречная. 5 раз в день по 300 г свежих огурцов (без соли) — всего 1,5 кг.

Салатная. 5 раз в день по 250—300 г свежих сырых овощей (без соли) и фруктов с добавлением растительного масла или сметаны.

Молочная (кефирная). 6 раз в день по 200—250 г молока, кефира, простокваши (можно пониженной жирности) — всего 1,2—1,5 л.

Творожная. 5 раз в день по 100 г творога 9%-ной жирности или нежирного. Кроме того, 2 стакана чая, стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира — всего 1 л жидкости. Вариантом является творожно-кефирная (молочная) диета — 5 раз в день по 60 г творога 9%-ной жирности и стакану кефира (молока) — всего 300 г творога и 1 л кефира (молока).

Соковая. 600 мл сока овощей или фруктов, разбавленных 200 мл воды или 0,8 л отвара шиповника — на четыре приема.

Фруктово-овощная диета.

Первый завтрак: 200 г горячего отвара шиповника, салат из свежей капусты, моркови или яблок с 10 г растительного масла.

Второй завтрак: овощное пюре, 100 г фруктового сока.

Обед: 250 г вегетарианского супа, овощной салат с 10 г сметаны или растительного масла, 100 г орехов.

Полдник: тертая морковь или свекла, отвар шиповника.

Ужин: винегрет с 10 г растительного масла, 200 г компота из сухофруктов или сока.

Хлеб бессолевой из муки грубого помола — 100 г, сахар или ксилит — 30 г в день.

Данную диету можно применять два дня подряд.

Чтобы органы пищеварения нормально функционировали, нужно включить в рацион натуральные пищевые волокна. Много волокон в пшеничных отрубях, меньше — в геркулесе, овсянке, орехах, овощах, фруктах, картофеле.

Пищевые волокна поглощают токсические вещества, образующиеся в процессе пищеварения, уменьшают уровень холестерина в крови, снижают риск заболеть сахарным диабетом, ожирением. Они — прекрасное средство профилактики и лечения запоров, кроме того, богаты витаминами группы В.

Пшеничные отруби можно есть в натуральном виде или готовить блюда из них.

♦Приготовление пшеничных отрубей

2–3 столовые ложки запарить крутым кипятком, настоять в течение 30 минут. Разделить на четыре порции и съесть в течение дня, запивая водой.

В заключение подчеркнем: кроме правильного питания, для здоровья важны соблюдение режима, психологический комфорт и физическая активность.

ПИТАНИЕ ПРИ ЩАВЕЛЕВОКИСЛОМ ДИАТЕЗЕ (ОКСАЛАТУРИИ) И ОКСАЛАТНЫХ КАМНЯХ

Этот вид диатеза вызывается нарушениями белкового обмена и характеризуется выпадением в осадок из мочи солей щавелевой кислоты, что связано с недостаточным количеством защитных веществ, которые способствуют сохранению солей в растворенном состоянии. В моче появляются кристаллы щавельного кальция, из которых постепенно образуются камни (оксалаты).

Диетическое питание при оксалатурии направлено на нормализацию нарушенного белкового обмена и предупреждение выпадения кристаллов щавелевокислых солей. Из рациона следует исключить продукты с высоким содержанием щавелевой кислоты и пуринов, с другой стороны — обогатить диету такими питательными веществами,

которые способствуют выведению солей из организма. При обострении заболевания ограничивают продукты, богатые кальцием (молоко и молочные продукты).

СОСТАВ ДИЕТЫ: белки — 100 г, жиры — 90—100 г, углеводы — 400 г, ограничивают поваренную соль. Общее количество свободной жидкости — до 2 л в день. Калорийность — 3000 кал.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 4—5 раз в день.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный из муки второго сорта, хлеб ржаной из обдирной муки.

Супы: овощные (исключая шпинат, щавель, спаржу, крапиву); фруктовые супы из круп и макаронных изделий — в ограниченном количестве.

Мясо и птица: нежирные сорта (цыплята и телятина исключаются) в отварном, запеченном и жареном (с предварительным отвариванием) видах.

Блюда из отварной рыбы: нежирных сортов, а также запеченная и жареная рыба (после отваривания).

Блюда и гарниры из различных овощей (кроме запрещенных): в ограниченном количестве; картофель — в различном виде.

Крупы и макаронные изделия: в ограниченном количестве, предпочтительно в супы и гарниры.

Яйца: не более одного в день, в блюда.

Соусы и пряности: соусы на овощном отваре, сметанный соус; в небольшом количестве уксус, корица, ваниль.

Молоко, молочные продукты и блюда из них: в умеренном количестве; при обострении ограничиваются.

Жиры: сливочное, топленое масло; подсолнечное масло (до 30 г в день).

Фрукты и ягоды: преимущественно кислые и кисло-сладкие сорта.

Сладкие блюда: только на сахарине, из расчета не более 30 г сахара в день.

Кондитерские изделия и сладости исключаются.

Закуски: салаты и винегреты из разрешенных овощей.

Напитки: чай, кофе (молоко добавляется до 50 г в день), фруктово-ягодные соки из несладких сортов плодов и ягод; настои из кожуры фруктов; отвар листьев черной смородины, винограда, кизила (эти настои способствуют выведению из организма щавелевой кислоты).

ЗАПРЕЩАЮТСЯ: грибы, шпинат, щавель, спаржа, крапива, ревень, красная капуста, помидоры и томатный сок; телятина, цыплята; горчица, перец, хрен; какао, шоколад; хлебный квас, алкогольные напитки.

Рекомендуется 1—2 раза в десять дней проводить разгрузочные дни. Например, картофельно-компотный день: картофель — 1500 г, масло 60 г, компот — 2 л. Для приготовления компота берут 1—1,5 кг свежих фруктов или 200—250 г сухофруктов (без сахара).

ПИТАНИЕ ПРИ ЩЕЛОЧНОМ ДИАТЕЗЕ (ФОСФАТУРИИ) И ФОСФАТНЫХ КАМНЯХ

Фосфатурия — диатез, при котором в моче повышено содержание щелочных солей — фосфатов. Из солей, которые откладываются в почках и мочевых путях, постепенно образуются камни (фосфаты). Фосфатурия часто бывает у людей с повышенной желудочной кислотностью.

Диетическое питание при фосфатурии должно способствовать уменьшению щелочной реакции мочи в кислую, поэтому из пищевого рациона исключаются или резко ограничиваются продукты, которые обслуживают щелочную среду организма.

Поскольку животные белки окисляют мочу, назначается мясной стол (жареное мясо). Ограничивают молочные продукты, которые содержат большое количество солей кальция.

СОСТАВ ДИЕТЫ: белки — 100 г, жиры — 100 г, углеводы — 400 г, поваренная соль — 12—15 г, свободная жидкость — до 2 л; калорийность — 3000 кал.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ: 4—5 раз в день.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

Хлеб: все виды хлеба и хлебобулочных изделий, за исключением сдобы на молоке.

Супы: на мясном и рыбном бульонах (при нормальной кислотности желудочного сока) с крупами, макаронными изделиями и бобовыми.

Блюда из мяса, птицы и рыбы: нежирных сортов в различном виде. При повышенной кислотности желудочного сока разрешаются жареные и тушеные блюда.

Блюда и гарниры из овощей: в очень ограниченном количестве (до 100 г в день). Овощи желательно добавлять только в супы и соусы.

Яйца и блюда из них: два яйца в день, варсные (не вкрутую); омлет, яичница.

Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий: любые крупы, макаронные изделия и бобовые — в различном виде; мучные блюда.

Соусы и пряности: соусы на мясном и рыбном бульонах, пряности — в ограниченном количестве.

Молоко и молочные продукты (кефир, творог) ограничиваются. Исключаются свежие сыры, голландский сыр. Однако длительное исключение из рациона продуктов, богатых кальцием (свежий сыр, молоко и др.), вредно. Поэтому рекомендуется периодически проводить «молочные» дни.

Жиры: сливочное масло (можно топленое), подсолнечное масло.

Фрукты и ягоды, блюда из них исключаются (кроме брусники).

Кондитерские изделия: пирожное, бисквит.

ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Ожирение — враг здоровья. Можно с полным основанием утверждать, что наиболее частой причиной ожирения является невоздержанность в еде, нарушение режима питания и пренебрежение культурой в приеме пищи. Привычка принимать пищу в больших количествах, злоупотреблять острыми блюдами, приносит вред здоровому организму, не говоря уже о больном.

Считается целесообразным последний прием пищи заканчивать за 2—3 часа до сна. При этом еда не должна быть обильной, а состоять из стакана молока или чая, простокваши с кусочком хлеба или без него, или стакана сока из сырых овощей или фруктов.

Основное лечение при ожирении — это ограничение в потреблении пищи. Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо уменьшить калорийность принимаемой пищи.

Рацион питания (меню) следует составлять таким образом, чтобы больной не чувствовал голода.

Необходимо включать в питание овощи, фрукты, грибы и другие продукты, содержащие большое количество клетчатки, которая не усваивается организмом, но имеет большое значение в борьбе с ожирением.

При составлении меню больным ожирением необходимо ограничить продукты, содержащие значительное количество углеводов. Необходимо резко ограничить употребление сладких сортов винограда, а также бананов, орехов и сушеных фруктов, которые обладают высокой калорийностью.

Общий прием сладостей при ожирении не должен превышать 20 г в день.

Не рекомендуется есть белый хлеб. Лучше употреблять темный черствый хлеб или сухари, но не более 150 г в день. Крупяные и макаронные изделия следует употреблять как можно реже.

В связи с ограничением жиров все готовится вареным, на пару, печеным или жареным без всякого жира. Рекомендуются супы, преимущественно вегетарианские из различных овощей, крупяные, фруктовые, а также молочные.

Нежирные мясные и рыбные супы рекомендуются не чаще одного-двух раз в неделю.

Из закусок следует изъять острые блюда, так как последние способствуют усилению аппетита. Поэтому в виде закусок целесообразнее применять нежирную ветчину, докторскую колбасу, нежирный неострый сыр (угличский, ярославский).

Можно проводить разгрузочные дни, целью которых является понижение обмена, повышенное выведение жидкости из организма. Большое распространение получили белковые разгрузочные дни — мясные, рыбные, творожные; с них чаще всего и начинают разгрузки, а затем переходят на овощные, фруктовые и молочные дни. Очень полезно проводить разгрузочные дни в течение субботы и воскресенья.

Творожный. 400—600 г творога дают в натуральном виде или готовят из него пудинги, сырники и другие изделия.

Творог делят на 4—5 приемов.

В этот день разрешается выпить 2 стакана некрепкого кофе с молоком без сахара или 2 стакана отвара шиповника также без сахара.

Рыбный. 400 г отварной нежирной несоленой рыбы делят на 4—5 приемов. На гарнир дают свежий сладкий перец, помидоры, зеленый консервированный горошек, салат из свежей капусты.

Разрешается выпить 2 стакана отвара шиповника без сахара.

Мясной. 360 г вареного несоленого мяса делят на 4—5 приемов.

К мясу добавляют свежую капусту, свежий огурец, помидоры или зеленый консервированный горошек.

Разрешается выпить 2 стакана некрепкого кофе без сахара или 2 стакана отвара шиповника без сахара.

Сметанный. 300—400 г сметаны делят на 4 приема. В этот день можно выпить 2 стакана некрепкого кофе или чая без сахара или 1—2 стакана отвара шиповника без сахара.

Овощной. Используют капусту, морковь, помидоры, зеленый салат. Всего 1,5 кг. Из овощей готовят салаты, винегреты. Заправляют их растительным маслом (1 столовая ложка) или кефиром (2 столовые ложки).

Огуречный. 1,5 кг свежих огурцов делят на 5 приемов.

Огурцы полезны при ожирении, так как содержат тартроновую кислоту, которая задерживает переход гликогена в жиры.

Яблочный. 1,5 кг яблок делят на 5 приемов. Жидкости в этот день не дают.

Молочный. 6—8 стаканов молока на день, то есть через каждые 2 часа по стакану.

ПИТАНИЕ ПРИ ИСТОЩЕНИИ

Больному при истощении необходимо принимать высококалорийную пищу — около 3000 кал в день.

Прежде чем приступить к диетическому лечению, необходимо выяснить причину истощения.

При приготовлении пищи необходимо большое внимание уделять и красивому оформлению блюд, так как последнее будет способствовать улучшению аппетита. Надо точно соблюдать время приема пищи — не менее 5—6 раз в сутки. Похудение, как правило, сопровождается отсутствием аппетита, поэтому необходимо постепенно увеличивать порции с тем, чтобы приучить больного к систематическому и более обильному питанию. В этих случаях рекомендуют жиры в виде сдобных кондитерских изделий, десерта и соусы.

Не рекомендуется в избытке давать белок, его количество не должно превышать 100 г в день.

В питание надо включать блюда, возбуждающие аппетит (крепкие бульоны, фруктовые и овощные соки, различные специи и приправы, острые соусы, иногда можно давать десерт с сухим или красным вином или коньяком в малых дозах).

Можно употреблять жирное мясо в жареном виде с обязательным добавлением кислых или острых приправ (ломтик лимона, хрен, горчица, соус с перцем и др.). Желательно для возбуждения аппетита подавать копчености (мясо и рыба).

Овощи необходимо употреблять в самых разнообразных видах: вареные со сливочным маслом и посыпанные панировочными сухарями, тушеные и сырые с майонезом, со сметаной и острыми приправами. Кроме овощных гарниров, к мясу рекомендуются различные каши, макароны. Картофель может быть приготовлен в любом виде: жареный в растительном масле, печеный, политый жиром, вареный со сливочным маслом, пюре с молоком или сливками и маслом.

Супы должны быть концентрированными, приготовленными на крепком бульоне, заправленными сметаной или желтком. Они должны быть вкусными, и принимать их следует в небольших количествах.

Большую роль в усиленной диете играют яйца в различном виде.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

I. **Первый завтрак** — чай с молоком, ломтик сырокопченой колбасы, творог со сметаной, редис, хлеб с маслом;
второй завтрак — фруктовый сок, сдобная булка;
обед — куриный суп с лапшой, бифштекс жареный с луком, жареный картофель, цветная капуста, салат из свежих помидоров, фруктовое желе;
полдник — сливки, печенье;
ужин — омлет из одного яйца с зеленым горошком, хлеб с маслом, чай;
перед сном — фрукты.

II. **Первый завтрак** — яичница-глазунья, салат из сладкого перца, хлеб, масло, кофе со сливками;
второй завтрак — сельдь, масло, хлеб, чай;
обед — икра из синих баклажан, борщ, жареная телячья печенка, перловая каша, зеленый салат из редиса со сметаной, компот;
полдник — заварной крем, кофе, печенье;
ужин — овощной салат с майонезом, постная ветчина, масло, хлеб, чай.

III. **Первый завтрак** — манная каша на молоке, голландский сыр, масло, хлеб, чай;
второй завтрак — копченая сельдь, огурец, масло, хлеб, чай;
обед — суп томатный с рисом, буженина, картофель печеный, салат из сырой красной капусты, рыба жареная, взбитые сливки с вареньем;
полдник — какао, сдобная булка;
ужин — блинчики с творогом и сливками, фруктово-овощной сок;
перед сном — фрукты.

♦Суп-пюре из кур

100 г куриного мяса, 15 г сливочного масла, 10 г лука репчатого, 10 г белых кореньев, 10 г пшеничной муки, 50 г сливок, 0,5 яичного желтка, 750 г воды.

Мясо отварить до готовности. Лук и коренья поджарить в масле вместе с мукой до светло-желтого цвета, разве-

сти бульоном и прокипятить 15—20 минут, после чего процедить, добавить куриное мясо, дважды пропущенное через мясорубку, хорошо вымешать и заправить сливками, смешанными с желтком.

♦Шницель из кур в сдобных сухарях

100 г куриного филе, 25 г сливок, 15 г сливочного масла, 20 г топленого масла, 25 г сухарей сдобных

С куриного филе срезать пленку, удалить сухожилия, разбить тяпкой, полить сливками и слегка порубить тупой стороной ножа. Хорошо пропитанное сливками филе обвалять в крупно истолченных сдобных сухарях и зажарить в масле. Подавать шницель к столу с овощным гарниром или макаронами, полив растопленным сливочным маслом.

♦Плов из баранины с фруктами

150 г баранины, 25 г сливочного масла, 60 г риса, 20 г чернослива, 20 г изюма, 10 г лука репчатого, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Баранину разрезать по [illegible] куска, поджарить на масле с мелко нарубленным луком, сложить в невысокую кастрюлю, залить мясо бульоном или кипятком, добавить рис, лавровый лист, изюм, чернослив и тушить до готовности на слабом огне или в духовом шкафу не менее двух часов.

♦Суфле из цветной капусты и мозгов

150 г цветной капусты, 70 г мозгов, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 50 г молока, 10 г манной крупы, 3 г белых сухарей.

Капусту стушить в молоке с небольшим количеством масла, пропустить через мясорубку, смешать с манной крупой и на слабом огне варить 10—12 минут, затем добавить желтки отваренные, мелко нарезанные мозги, осторожно смешать со взбитыми белками, выложить в формочку, смазанную маслом и осыпанную сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и запечь. При подаче к столу полить растопленным маслом.

ЭРОТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Сексуальность человека в значительной степени зависит от физиологических, социальных, психологических, социокультурных факторов. Это важнейшая сфера общественной, семейной и личной жизни.

Правильное сочетание, равновесие сексуальности сторон — основа гармонии в отношениях полов.

Сексуальное здоровье включает в себя также свободу от страха, чувства стыда и вины, ложных представлений о половой жизни и других психологических факторов, подавляющих сексуальную реакцию и нарушающих сексуальное взаимоотношение полов, сексуальную гармонию.

Сексуальное здоровье, кроме того, зависит от общего состояния организма, состояния нервной системы, сосудистой и эндокринной систем, состояния психики сторон. И конечно, необходимой его составной частью является нормальная сексуальность.

В успехе сексуальности большую роль играет адаптация сторон — физиологическая, социальная, психологическая, эмоциональная, поведенческая, соответствие личной морали, а также много других факторов, в том числе правильное питание, эротическое питание.

Правильное питание, как известно,— необходимое условие нормального функционирования всех систем организма. Не составляет исключения и сексуальная функция человека. Традиционно считается, что ее укреплению способствует соблюдение двух основных принципов питания — полноценность пищи и использование продуктов, оказывающих специфическое возбуждающее действие.

Справедливость первого принципа подтверждается современной диетологией: для энергетического обеспечения

половой функции требуется достаточная калорийность питания, но при этом необходимо также оптимальное содержание в пище белков, минеральных солей, микроэлементов и витаминов. Половые гормоны образуются в организме при поступлении витаминов Е и А, которые даже называют «витаминами размножения»; они содержатся в желтке куриных яиц, в тресковой печени, моркови. От витаминов группы В зависит проводимость импульсов по нервам, столь важная для возникновения полового возбуждения; этих витаминов больше всего в зерновых культурах, мясных, рыбных и молочных продуктах. Наконец, самый популярный витамин С способствует нормализации кровообращения и особенно необходим при сосудистой недостаточности половых органов.

Что касается продуктов, обладающих способностью возбуждать чувственность, то их искали и находили уже в глубокой древности. Современная медицина также признает существование в ряде продуктов растительного и животного происхождения, стимулирующих сексуальность веществ, подобных гормонам. Некоторые диетологи отдают пальму первенства в этом отношении овощам, травам, кореньям, другие относят к самым лучшим «стимуляторам любви» рыбу и другие продукты моря. Сильным возбуждающим средством считается еще с XV века шоколад, привезенный в Европу испанцами из Америки. Это свойство шоколада было настолько общепризнанным, что церковь даже запрещала употреблять его перед богослужением.

Знаменитая фаворитка французского короля Людовика XV маркиза Помпадур, чтобы вызвать сексуальное возбуждение, выпивала чашку горячего шоколада с сельдереем и душистой амброй. Старые врачи признавали способность амбры снимать физическую усталость, а прославленный французский гастроном XVIII века Брийа-Саварен рекомендовал жевать амбру «в дни, когда даст себя знать груз прожитых лет». Другой ингредиент «любовного напитка» знатной дамы — сельдерей — всегда пользовался репутацией сексуального стимулятора. В средние века утверждали, что ведьмы используют возбуждающие мази на основе сельдерея, и советовали тем, кто хочет отличиться в искусстве любви, вешать над постелью пучок этого чудесного растения. Корни сельдерея, так же как и женьше-

ня, моркови, хрена и разнообразная пряная зелень, крапива, цветы и листья одуванчика входят в рецепты очень многих эротических блюд.

Вообще душистые вещества растительного (ваниль, корица, мускат) и животного происхождения (амбра и в особенности мускус) пользуются славой возбуждающих сладострастие средств. Рассказывают, что мечеть XIV века в иранском городе Тебризе была построена с применением раствора, в состав которого входил мускус. И до сих пор днем, когда стены мечети разогреваются на солнце, исходящий от них аромат мускуса разжигает неудержимую страсть во всех, кто приближается или даже проходит мимо мечети. Пряные растения и приправы широко используются на Востоке индусами и мусульманами, известными своим культом любви.

Но бесспорным чемпионом среди растений является лук, который пронес через века славу «возбудителя любовной страсти», способного пробудить влечение к женщине даже у самых пожилых и слабых людей. Знаменитый естествоиспытатель древности Плиний Старший говорил, что «лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры», а исследователи наших дней подтвердили верность подобных наблюдений, установив, что лук способствует поддержанию гормонального равновесия и таким образом омоложению организма. Правда, острый запах сырого лука портит удовольствие от поцелуев и тесных объятий, но оказывается, что это чудодейственное растение не теряет своих целебных свойств при тепловой обработке, а ведь поджаренный лук приобретает приятный аромат.

Особенно эффективным считается сочетание лука с яйцами. Прославившийся своими эротическими произведениями римский поэт Овидий поучал тех, кому нужна помощь в любви: «Возьми большую луковицу, возбуждающую траву из растущих на твоем огороде (имеется в виду дикая горчица), несколько яиц и меду...» Его поддерживал и поэт Марциал, с похвалой отзывавшийся об «особой силе» дикой горчицы и лука. Арабский шейх Нефзави дает жениху совет в течение нескольких дней перед свадьбой соблюдать диету, основанную на жареном луке и яичных желтках, а такой авторитетный источник, как Камасутра, рекомендует съедать «перед незабываемой ночью любви»

смесь из риса, сваренного в молоке с воробьиными яйцами, жареного лука и меда.

Яйца издавна входят в состав напитков, способствующих поддержанию потенции. Например, Генрих IV, который славился своей неистощимой любовной энергией, каждое утро выпивал рюмку коньяка, смешанного с сырыми желтками; воинственные и страстные кельты — предки французов — регулярно употребляли темное пиво с яичными желтками. На основе яиц созданы и многие современные коктейли и ликеры, предназначенные для поднятия тонуса, восстановления «истощенных сил».

Высказался по поводу влияния на сексуальность разных продуктов, в том числе яиц, и Зигмунд Фрейд. Он писал: «Существует древнее поверье, живущее по сей день, согласно которому некоторые продукты возбуждают половое влечение, как, например, сырое мясо, яйца, устрицы, перец, мята, морковь и даже петрушка. В действительности же наиболее эффективными стимуляторами являются ржаные лепешки, тыквенные семечки, сушеные фрукты, грибы, крапива, яблоки-падалицы». Как видим, Фрейд отдавал предпочтение растительным продуктам.

Сильными сексуальными стимуляторами признаются, как мы упоминали, блюда из рыбы и другие дары моря. Древние римляне считали рыбу продуктом, «питающим сладострастие», причем особенно ценили мясо скатов и акул, употреблялись ими с этой целью также крабы, лангусты, морские ежи и, конечно, устрицы. Известно, что жители приморских областей и вообще любители рыбных блюд, как правило, имеют многочисленное потомство. Возможно, благотворное действие морепродуктов на сексуальную функцию объясняется высоким содержанием в них фосфора — составной части половых гормонов.

Универсальным можно считать эротическое меню пиршеств в честь богини любви и красоты Афродиты и ее юного любовника Адониса. Эти пиршества устраивали на лоне природы греческие жрецы любви с целью «сочетать браком» наслаждение едой и секс. В меню входили ломтики мяса молодого козленка, куриное мясо, свежесваренные яйца, «мягкие и подрагивающие, как ягодицы нимфы», улитки, куропатки, сельдерей и салат-латук, «обожаемый Афродитой».

Говоря о продуктах, способствующих усилению потенции, нельзя не упомянуть вино, всегда считавшееся непременным атрибутом любовных игр. Алкоголь в небольших количествах, тем более в виде благородных вин, действительно способен оказывать возбуждающее действие. Однако при его употреблении очень важное значение имеет чувство меры, ибо, как писал во II веке до новой эры римский литератор Публий Теренций, «один лишний бокал может разрушить волшебный замок, который с таким вожделением воздвигает любовник».

Еще одна проблема питания, связанная с сексуальностью,— склонность современных людей к ожирению. Обильная еда при недостаточной физической нагрузке и малой подвижности, безусловно, несовместима с сексом, она снижает активность и свидетельствует о низкой сексуальной культуре. Учитывая это, надо помнить, что хотя эротическая трапеза должна быть вкусной и привлекать своим внешним видом и ароматом, украшать стол должны не жирные, тяжелые блюда и в особенности — не торты и пирожные со сладким масляным кремом, а плоды и ягоды, лучше сырые, орехи, виноград и гранаты (недаром их вкушали владыки гаремов!), овощи и пряные приправы к соответствующим образом приготовленным мясу и рыбе.

Заканчивая свой краткий обзор общих принципов эротической кухни, сексологи доктор медицинских наук В. В. Кришталь и кандидат медицинских наук Г. П. Андрук приходят к заключению, что укреплению сексуального здоровья, а следовательно и успешному лечению его нарушений, способствует полноценное по составу, как можно более разнообразное и, конечно, умеренное питание.

Приведем теперь рецепты эротических блюд, вполне доступных и несложных в приготовлении[1].

ЭРОТИЧЕСКИЕ ЗАКУСКИ И ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

♦Салат Клеопатры

2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка тертой редьки, 1 столовая ложка перловой крупы, 1 яблоко, 1 цветок лотоса (заменить duмя цветками шиповника), 1/2 стакана кислого молока.

---

[1] Большинство рецептов приводится по книге Вл. Михайлова «Эротическая кулинария» (М., 1992).

Сырую очищенную редьку натирают на мелкой терке, смешивают с нарезанным ломтиками яблоком, добавляют мелко нарубленные цветы шиповника. Приправляют салат кислым молоком, смешанным с рубленым чесноком.

♦Салат из редьки

1 средней величины редька, 2 столовые ложки растительного масла, кусочек ржаного хлеба, 1 луковица, соль по вкусу.

В тарелку накрошить лук, натереть на крупной терке очищенную, тщательно промытую редьку, добавить соль, растительное масло. Подавать с ржаным хлебом.

♦Редька «Медовый месяц»

1 средней величины редька, 1 столовая ложка меда.

Очищенную редьку приплюснутой формы тщательно промыть, острым ножом вырезать сердцевину, измельчить ее ножом, смешать с медом и заполнить углубление. Оставить при комнатной температуре на сутки, пока не выделится сок. Сок можно пить отдельно.

♦Салат «Малинник»

1 луковица, 2 свежих огурца, 2 столовые ложки пропущенных через мясорубку молодых листьев малины, 2 столовые ложки нежирного творога, 3 столовые ложки кефира, соль по вкусу.

Лук порубить, огурцы нарезать соломкой. Творог перемешать с кефиром до однородной массы. Подготовленные овощи и листья малины положить в салатник и полить смесью кефира с творогом.

♦Картофель «Гимн поцелую»

2 средней величины картофелины, 1 столовая ложка тертой редьки, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка тертого хрена, соль по вкусу.

Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, стараясь не деформировать, и подают к столу с тертой редькой, смешанной с хреном, полив растительным маслом.

Так же можно приготовить и свеклу, редьку, репу, морковь, чтобы получить необычный эротический эффект.

Салат из свежих огурцов

2 свежих огурца, 1 столовая ложка рубленого репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла.

Огурцы вымыть, нарезать кружочками и смешать с рубленым луком, заправить маслом, добавить соль по вкусу, но лучше обойтись без нее и приправить салат лимонным соком.

Салат тыквенный

2 столовые ложки свежей рубленой тыквы, 2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка рубленой зелени укропа, 2 столовые ложки кефира.

Тыкву смешать с рубленым чесноком, добавить укроп и заправить кефиром.

Заливные эротические овощи

1 репа, 1 редька, 1 свекла, 1 морковь, 1 огурец, 1/4 небольшой тыквы, желатин, вода.

Овощи положить в горячую воду, быстро довести до кипения, варить 5—6 минут, снять с огня и настаивать без нагревания 10—15 минут. Затем осторожно вынуть, в отвар добавить соль по вкусу и желатин из расчета на 1 литр воды 50 граммов сухого желатина (его замачивают в овощном отваре, а затем при постоянном перемешивании доводят до кипения); полученным раствором залить красиво уложенные овощи. Раствор желатина можно закрасить тремя цветами, красным (свекла), белым (без краски), зеленым (соком зеленых растений).

Творог с морковью и чесноком

2 столовые ложки творога, 2 зубчика чеснока, 1 морковь.

Морковь натереть на терке, смешать с творогом, добавить рубленый чеснок и подать к столу.

Творог с пивом

3 столовые ложки творога, 1 столовая ложка тертой редьки, 3 столовые ложки пива, соль.

Все компоненты перемешать и подать к столу.

Яйца с пивом

3 яйца, 4 столовые ложки пива, по 2 столовые ложки рубленой крапивы и тертой сырой моркови, соль, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки томатного сока.

Томатный сок смешать с пивом, добавить соль, рубленые листья крапивы, тертую морковь и влить яйца. Массу тщательно размешать. На сковороду налить растительное масло, влить подготовленную массу и поставить сковороду в горячую духовку (температура 200—220° С) на 15—20 минут. Подать к столу в сковороде.

♦Яйца со шпинатом и одуванчиком

3 яйца, 3 столовые ложки измельченного шпината, 10 соцветий одуванчика, 3 свежих листика одуванчика, 1 луковица, соль, 1/2 стакана молочной сыворотки, 1 столовая ложка растительного масла.

Шпинат мелко изрубить, смешать с измельченными листьями одуванчика, рубленой луковицей. В смесь добавить соль, молочную сыворотку. Влить яйца и все перемешать. В смазанную растительным маслом сковороду вылить подготовленную массу и готовить так, как описано в предыдущем рецепте. В готовую яичницу воткнуть свежие цветы одуванчика и подать к столу.

♦Яйца на подорожнике «Ложе страсти»

3 яйца, 10 листиков подорожника, 1 чайная ложка тертой сырой свеклы, 1 луковица, 1 чайная ложка сливочного масла или маргарина.

Яйца сварить вкрутую. Молодые листики подорожника тщательно промыть, уложить на дно тарелки, сверху положить тертую свеклу, кольца лука, посолить, уложить на них кусочки лимона, украсить кусочками масла или маргарина.

♦Котлеты из мяса и овощей

1 стакан фарша говяжьего и свиного (в соотношении 1:1), морковь, 2 луковицы, 1/2 стакана рубленой цветной капусты, зубчик чеснока, соль, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки.

Мясо без костей пропустить через мясорубку вместе с овощами и чесноком, массу тщательно вымешать, добавить соль, мелко нарубленную зелень петрушки. Из фарша вылепить котлеты, положить на противень и запечь в горячей духовке при температуре 200—220° С в течение 15—20 минут. Выпеченные котлеты положить на блюдо и подать с овощами и зеленью.

Рис с кукурузной крупой и овощами

1/2 стакана риса, 2 столовые ложки кукурузной крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 репа, соль, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени.

Готовые продукты залить горячей соленой водой так, чтобы верхний слой овощей был полностью покрыт жидкостью. Кастрюлю поставить на огонь и быстро довести до кипения без перемешивания. Варить 8—10 минут и настоять под крышкой 20—25 минут без нагревания. Подать с растительным маслом и рубленой зеленью.

Похлебка для мужчин

2 столовые ложки мяса, нарезанного небольшими кусочками (говядина, баранина, нежирная свинина), измельченная кость, 1 луковица, 1 морковь, 1 средней величины репа, 3 свежих листика одуванчика, 1 столовая ложка измельченной свежей крапивы, 1 литр воды, соль по вкусу, 2 столовые ложки сметаны.

Измельченную кость и нарезанное мясо смешать с нарезанными соломкой морковью и луковицей, натертой репой. Залить горячей соленой водой, быстро довести до кипения, варить 12—15 минут, настаивать без нагревания 20—30 минут.

В тарелку положить промытые и измельченные листья одуванчика и крапивы, залить горячей похлебкой и заправить сметаной.

Рыба отварная с овощами

1 средней величины рыба, 1 луковица, 2 картофелины, 1 огурец, 1/4 средней величины кочана капусты, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, 1 столовая ложка майонеза, соль.

Очищенную рыбу нарезать поперек на куски, уложить на капустные листья вместе с картофелем, луком, огурцом, сверху покрыть капустными листьями. В горячую воду добавить соль, готовую горчицу, майонез и залить этой смесью рыбу так, чтобы кусочки были только покрыты. Быстро довести до кипения, варить 8—10 минут и настоять без нагревания 6—8 минут.

Рыба отварная на «подушке» из овощей

1 средней величины рыба, 1 морковь, по 1 столовой ложке тертой тыквы, рубленого свежего кабачка и рубленого укропа, 2 картофелины, соль по вкусу.

Морковь, тыкву, кабачок нарезать соломкой, очищенный картофель ломтиками. Овощи разделить на две части, одну уложить на дно посуды, на эту «подушку» положить кусочки нарезанной рыбы, сверху снова овощи и залить горячей солевой водой так, чтобы верхний слой овощей был покрыт; быстро довести до кипения, варить 8—12 минут, настаивать без нагревания 5—6 минут. Подать рыбу в той же посуде, посыпав рубленым укропом.

♦Говядина отварная с овощами

1/2 стакана говяжьего фарша, 1 луковица, 1 морковь, 1 огурец, 1 столовая ложка сухих цветов липы, 1 чайная ложка сухой мяты, 1/4 средних размеров кочана капусты, 1 столовая ложка сметаны, соль, перец красный молотый.

Очищенные морковь и лук нарезать соломкой, капусту разобрать на листья, а оставшиеся части мелко порубить. Из фарша приготовить котлетки с овощами. Для этого фарш смешать с 1 столовой ложкой рубленого лука и одной столовой ложкой тертой моркови, пропустить фарш с овощами через мясорубку, добавить соль, воду, так, чтобы масса была нежной, как средней густоты сметана.

На дно кастрюли уложить половину капустных листьев, кусочки огурца, лука, моркови, посыпать цветами липы, положить котлетки, сверху — оставшиеся капустные листья. В горячую воду положить сметану, перец, соль, сухую мяту и залить этой жидкостью так, чтобы она покрыла котлетки. Быстро довести до кипения, варить 8—10 минут и настоять без нагревания 6—8 минут.

♦Отварная скумбрия

1 средней величины рыба, 1 морковь, 1 чайная ложка тертой сырой свеклы, 1 столовая ложка рубленых свежих листьев смородины, 1/2 стакана рубленой свежей капусты, соль, 1 столовая ложка сметаны.

Рыбу обработать, нарезать на куски поперек. Капусту мелко порубить, морковь и свеклу натереть на крупной терке, свежие листья смородины мелко нашинковать. Растения разделить на две части и уложить одну часть на дно посуды, на них кусочки рыбы, сверху — слой овощей и залить горячей соленой водой так, чтобы он был только покрыт. Быстро довести до кипения без

перемешивания, варить 8—10 минут, снять посуду с огня и настаивать под крышкой. Содержимое кастрюли выложить на блюдо, в отвар добавить сметану и полить рыбу с овощами этим соусом.

ЭРОТИЧЕСКИЕ СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

♦Папский соус

Этот соус времен Возрождения добавляют к рису и макаронам. В кастрюлю положить 2—3 ломтика нежирной телятины, несколько ломтиков мелко нарезанной ветчины, 1 чайную ложку масла, мелко нарезанные луковицу, морковь, по 1 корешку сельдерея и петрушки. Когда мясо зарумянится, добавить немного белого вина, бульона, измельченный зубчик чеснока, 3—4 гвоздики и цедру с половины лимона. Держать на слабом огне, пока мясо не отдаст весь свой сок, затем снять пену и процедить. Перед подачей на стол добавить в соус мелко нарубленную зелень петрушки.

♦Соус с крапивой

1 столовая ложка пропущенной через мясорубку крапивы, 3 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка тертого хрена, 3 столовые ложки кислого томатного сока.

Молодые листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить тертый хрен, соль, томатный сок. Массу тщательно перемешать и добавить оливковое масло.

♦Соус с листьями малины

1 столовая ложка мелко рубленных листьев малины, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1/2 чайной ложки тмина, 4 столовые ложки простокваши или кефира, соль по вкусу.

Нарубленные листья малины смешать с горчицей, тмином, добавить кефир или простоквашу и прогреть на водяной бане до 50—60° С. Затем медленно влить масло так, чтобы соус был однородным и масла не было видно. Подают такой соус к овощам, рыбе.

♦Соус мясной

По 2 столовые ложки мясного фарша, измельченных листьев лопуха, щавеля, зеленого лука, 2 стакана молочной сыворотки, соль, 1 луковица.

Мясной фарш смешать с измельченными листьями лопуха, щавеля, черемши, добавить рубленую луковицу, соль. Быстро довести до кипения при перемешивании, варить 8—10 минут и настаивать без нагревания 20—30 минут. Подают соус к мясу, овощам, рыбе.

♦Грибной соус

5 сухих грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка рубленых листьев шиповника (можно сухие), 1 столовая ложка моркови тертой, соль, 1 стакан воды.

Грибы тщательно промыть и залить теплой водой на 20—30 минут, затем пропустить через мясорубку, смешать с водой, в которой грибы замачивались, добавить пропущенную через мясорубку морковь, рубленую луковицу, измельченные до порошка сухие листья шиповника; быстро довести смесь до кипения, варить 5—6 минут и настаивать под крышкой 8—10 минут. Заправить сметаной, посолить.

♦Соус с лебедой

1 столовая ложка пропущенной через мясорубку лебеды, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 3 зубчика чеснока, 5 столовых ложек молочной сыворотки.

Листья лебеды тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить соль, молочную сыворотку и тщательно взбить массу, постепенно прибавляя теплое масло. Сразу же подать к столу. Такой соус хорош для рыбы, мяса, овощей, крупяных каш.

♦Приправа с сыром

1 столовая ложка тертого сыра, 1/2 пачки плавленого сыра, 2 столовые ложки измельченной лебеды, 1 луковица, 2 столовые ложки тертой редьки, 1 стакан рыбного бульона, соль, перец черный молотый.

Сыр натереть на терке, а плавленый нарезать небольшими ломтиками, добавить измельченную лебеду, рубленую луковицу, тертую редьку, постепенно влить хо-

лодный рыбный бульон, посолить, поперчить. Подавать к рыбным блюдам.

♦Приправа творожная

1 столовая ложка нежирного творога, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, по 1 столовой ложке пропущенной через мясорубку моркови и рубленых листьев малины, соль, перец красный жгучий, 2 столовые ложки белого сухого вино, 2 столовые ложки виноградного сока.

Творог протереть сквозь сито, добавить свежие листья малины, пропущенные через мясорубку вместе с морковью и чесноком. Добавить соль, перец, сухое вино, виноградный сок и тщательно вымешать до получения однородной массы. Подавать к мясу, молочным блюдам, рыбе, овощам.

♦Майонез с чесноком и рябиной

2 столовые ложки измельченных красных ягод лесной рябины, 4 столовые ложки майонеза, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка кефира.

Лесную красную рябину тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить кефир, майонез и массу тщательно перемешать.

♦Майонез со свеклой

По 2 столовых ложки майонеза и сметаны, 1 столовая ложка тертой сырой свеклы, 1 луковица.

Майонез смешать со сметаной, добавить тертую красную сырую свеклу, рубленую луковицу, массу тщательно перемешать.

♦Грибная приправа

5 сухих грибов, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки брусники или клюквы, 1 луковица, 1 столовая ложка измельченной на мясорубке крапивы, 2 стакана воды, соль.

Грибы готовить, как для грибного соуса, добавить сырую, измельченную луковицу, сок брусники или клюквы, крапиву и заправить майонезом.

Такие грибные приправы можно готовить как из сухих, так и из свежих грибов, растительные добавки позволяют разнообразить их и использовать круглый год расти-

тельное сырье, в том числе и съедобные дикорастущие растения, а небольшие добавки ягод, сыра, творога, сметаны придают таким приправам неповторимый аромат и вкус.

♦Приправа сметанная универсальная

2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки мелко нарубленного подорожника, 2 столовые ложки томатного сока, 1 чайная ложка тертой сырой свеклы, соль.

Все компоненты смешать. Эту приправу можно подавать к мясу, рыбе и любым овощным блюдам.

ЭРОТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ

♦Тонизирующее вино

К 1 литру сладкого муската добавить 30 граммов корицы, 30 граммов женьшеня и 30 граммов ванили, настаивать 15 дней, часто взбалтывая. Затем процедить напиток и добавить 15 капель душистой амбры. Уверяют, что если пить каждый день по рюмке, то можно вернуть утерянную сексуальную силу.

♦Возбуждающий напиток «Взрыв страстей»

1 яблоко, 1 столовая ложка ромашки аптечной, по 1 чайной ложке сухих листьев смородины, тертой редьки, сухих листьев одуванчика, 1 столовая ложка сахара, 3 литра воды.

Все компоненты смешать, залить горячей водой, довести до кипения, настаивать без нагревания 15—20 минут. Отвар слить и пить в горячем виде в течение дня.

♦Напиток «Женская тайна»

2 столовые ложки коньяка, по 1 чайной ложке сухих листьев малины, цветов календулы и листьев шиповника, 3 стакана воды, тмин на кончике ножа.

В кипящую воду засыпают всю смесь сухих трав, снова доводят до кипения, быстро снимают с огня и настаивают 20—25 минут. Отвар сливают, добавляют коньяк. Подают напиток в теплом виде.

Оставшуюся после слива отвара гущу пропускают через

мясорубку, смешивают с равным количеством меда и подают к чаю вместо варенья.

Напиток «Страсть»

По 1 столовой ложке сухих листьев березы, сухой мяты перечной, рубленых свежих или сухих листьев малины, по 1 чайной ложке тертых сырых моркови и свеклы, 1 чайная ложка меда, 2 кусочка сахара, лимонная кислота по вкусу, 2 литра воды.

Все компоненты, кроме сахара и меда, смешать, залить горячей водой, довести до кипения и настаивать без нагревания 15—20 минут. Отвар процедить, добавить мед и сахар. Пить в горячем виде.

«Ночная серенада»

10 соцветий и 2 листика одуванчика, 5 цветков клевера, по 1 столовой ложке рубленых листьев смородины, тертых сырых моркови и репы, 1 чайная ложка меда, 1 грецкий орех, 5 стаканов воды.

Одуванчик и клевер промыть и пропустить через мясорубку вместе с морковью, репой и орехом. Залить смесь кипящей водой, довести до кипения и настаивать без нагревания 15—20 минут. Отвар слить, заправить медом, а гущу использовать для приготовления лепешек. В гущу, оставшуюся после слива отвара для напитка, добавить по полстакана крупы «Геркулес» и пшеничной муки, соль и замесить тесто. Выдержать тесто около часа при комнатной температуре, а затем разделать на небольшие лепешки. Выпекать на сухом противне при температуре 180—190° С около 20 минут. Готовые лепешки смазать растительным маслом и подать к столу вместе с горячим или теплым напитком.

Кофе с яблочным соком

1 столовая ложка натурального молотого кофе, 1 стакан яблочного сока, 1 столовая ложка сухих листьев черники, 3 стакана воды.

Сухой кофе смешать с листьями черники, залить кипящей водой, быстро довести до кипения и сразу же снять с огня, настаивать 5—6 минут, отвар слить и смешать с горячим яблочным соком. Пить в горячем виде.

Кофейный напиток можно готовить и с листьями смородины, малины, вишни, как свежими, так и сухими.

♦Любовный напиток «Восточная тайна»

3 чайные ложки свежемолотого кофе, 2 стакана воды, 1 стакан вина, по 1 чайной ложке меда, сахара, сухих соцветий календулы.

Кофе смешать с календулой, засыпать в горячую воду, добавить сахар и быстро довести до кипения; постепенно влить вино и снова довести до кипения, добавить мед.

Можно использовать как красное, так и белое вино, а в качестве растительной добавки — цветы цикория, одуванчика, лепестки чайной розы и другие.

♦Любовный нектар

1/2 стакана пива, 1 чайная ложка сухой ромашки аптечной, 1 чайная ложка сухой душицы обыкновенной, 1 яблоко, 2 стакана воды.

Ромашку и душицу смешать, добавить тертое яблоко, горячую воду, довести до кипения, снять с огня и настаивать 10—12 минут. Отвар слить и смешать с теплым пивом. Подавать в теплом виде. Для вкуса по желанию можно добавить мед, лимонный сок или сок любых ягод, фруктов.

♦Сбитень

По 2 столовых ложки меда и водки, по 1 чайной ложке сухих листьев мяты, зверобоя, ромашки и тертой редьки, 3 стакана воды.

В кипящую воду добавить сухие травы, сразу же снять с огня, добавить мед, тертую редьку, перемешать и настаивать напиток под плотно закрытой крышкой 10—12 минут. Отвар слить, добавить в него водку и сразу же подать. Пьют сбитень небольшими глотками, наслаждаясь и заряжаясь энергией.

♦Чай с шиповником и крапивой

По 1 столовой ложке сухого чая, сухих плодов шиповника, сухой крапивы, 4 стакана воды, 1 чайная ложка сахарного песка.

Плоды шиповника измельчить и смешать с сухой крапивой. В кипящую воду добавить полученную смесь, настаивать 8—10 минут и отвар слить. В шиповник и крапиву снова добавить воду, так как за короткое время

все полезные вещества не успели раствориться в воде. Заварить обычный чай, процедить и смешать с полученным отваром, добавить сахар. Такой напиток пьют медленно, наслаждаясь его ароматом и вкусом.

Чай с молоком и листьями малины

По 1 столовой ложке сухого чая и сухих листьев малины, 3 стакана воды, 1 стакан молока

Заварить чай с листьями малины, настоять и отвар слить, добавить горячее молоко и по желанию подсластить.

Чай с сухими листьями березы и кислым молоком

По 1 столовой ложке сухого чая и сухих листьев березы, 3 стакана воды, 2 стакана кислого молока.

Готовить так, как описано в рецепте «Чай с молоком и листьями малины». Отвар охладить и смешать с кислым молоком или кефиром. Пить в холодном виде. Отвар с кислым молоком непривычен, но очень полезен и вкусен.

Эротический чай можно готовить и с другими добавками, принцип прост: смешивать и соединять по вкусу.

Кофе суррогатный с яблоком

1 столовая ложка сухого кофе, 1 яблоко средней величины, 1 столовая ложка сухих листьев подорожника, 3 стакана воды.

Яблоко быстро натереть на терке или тонко нашинковать и сразу же залить горячей водой, чтобы оно не потемнело; добавить сухой лист подорожника, довести до кипения, снять с огня и настаивать 8—10 минут. Отвар процедить и пить в горячем виде.

Кофе с чаем

По 1 столовой ложке сухого чая и суррогатного кофе, 3 стакана воды, 1 стакан молока, 1 чайная ложка сухой мяты перечной.

Сухие компоненты смешать, залить кипящей водой, довести до кипения и сразу же снять с огня, настаивать 8—10 минут. Отвар слить, процедить и смешать с горячим молоком.

♦Напиток «Наваждение»

По 1 чайной ложке молотого кофе, сухого чая, натертой на мелкой терке сырой моркови и меда, по 1 стакану яблочного сока и воды.

В горячую воду насыпать чай и кофе, быстро довести до кипения. В горячий яблочный сок добавить морковь, довести до кипения и настаивать 10 минут. Оба напитка процедить, соединить, нагреть и приправить медом. Пить в горячем виде.

♦Грог с минеральной водой

1 стакан минеральной воды, полстакана рома или коньяка, 1 столовая ложка фруктового сиропа, 2 кусочка льда.

В высокие тонкостенные бокалы положить кусочки льда, налить охлажденную минеральную воду, затем фруктовый сироп, смешанный с коньяком или ромом, и сразу подать к столу.

♦Грог «Мечта»

Полстакана рома или коньяка, 1 стакан красного сухого вина, 1 сухая веточка можжевельника, 1 кусочек сахара.

Сухое вино смешать с измельченной веточкой можжевельника и прогреть до 70—80° С, настаивать в водяной бане 10—15 минут, чтобы ароматические вещества можжевельника перешли в вино. Раствор процедить и смешать с ромом или коньяком, добавить сахар, перемешать, нагреть и разлить в высокие тонкостенные бокалы.

Пьют горячим. Особенно хорош такой грог в холодную сырую погоду.

Грог можно готовить с разнообразными травяными, овощными и фруктовыми настоями. К напитку подают только фрукты, нежирные, копченые и соленые закуски.

♦Напиток с красным вином

1 стакан сухого красного вина, полстакана молочной сыворотки, по 1 чайной ложке меда, натертой на мелкой терке свеклы и сухой мяты.

Свеклу смешать с мятой, залить молочной сывороткой и нагреть до кипения, затем сразу снять с огня и

настаивать 20—30 минут. Отвар процедить и смешать с вином, подогреть и подать в горячем виде, добавляя мед. Такие напитки можно приготовить и с белыми винами, а для настоя использовать овощные и фруктовые соки. В качестве наполнителя можно брать яблоки, груши, сливы, другие плоды и ягоды, а также самые разнообразные овощи. Чем больше их ассортимент, тем полезнее, вкуснее и ароматнее напиток.

Раздел IV
ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Траволечение

•

И травы, и многое другое

•

О магической силе камней и металлов

•

Апитерапия. Лечение медом

ТРАВОЛЕЧЕНИЕ

Как часто о невкусном блюде мы говорим: «Как трава». Но кто хотя бы немного соприкоснулся с этой богатейшей кладовой здоровья, тот никогда ничего подобного не скажет.

Мир трав огромен и неоценим по своим целительным свойствам. Надо только знать их возможности, особенности каждой травы, методику приготовления целебных составов, целевое назначение и порядок применения при том или ином заболевании.

Об этом и пойдет речь.

МЕТОДИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ

Лекарственные растения применяют внутрь и наружно чаще в виде смесей в следующих формах:

1. В свежем сыром виде.

2. Высушенные или в виде сухого порошка измельченных растений.

3. В сборах, утвержденных фармакологическим комитетом: витаминный, грудной, аппетитный, потогонный, противогеморроидальный, почечный, успокоительный и др.

Формы 1, 2, 3, в расфасованном виде и с указанием способа их применения при различных заболеваниях можно приобрести в аптеках.

4. Бальзамы. Это жидкости, получаемые путем настаивания на спирту лекарственных и ароматических ратений и веществ.

5. Растительные соки. Мелко нарезанные части растений, свежие овощи, плоды, корни и клубни (картофель, редька, сельдерей и др.) пропускают через мясорубку или соковыжималку. Полученную кашицу отжимают через кусок плотной ткани, к остатку добавляют небольшое количество воды и еще раз отжимают.

6. Сиропы. Сахарный сироп смешивается с лекарственными экстрактами, настойками или фруктовыми пищевыми экстрактами, затем процеживается через плотную ткань или фильтруется через бумагу. Охлажденный сироп разливается в сухие стерилизованные склянки, куда для консервации можно добавить спирт.

Сиропы применяются самостоятельно как отхаркивающее лечебное средство (сироп алтейный и ипекакуаны) и в качестве добавки в микстуры, настои, отвары для устранения неприятного вкуса.

7. Настои и отвары — водные вытяжки из лекарственного сырья или водные растворы экстрактов, специально приготовленных для этих целей. Настои готовят из рыхлых растений (трава, листья, цветы), легко отдающих свои действующие начала. Можно приготовить настой и из грубых частей (стебли, кора, корни, корневища), если извлекаются легкоулетучивающиеся вещества — эфирные масла или вещества, легко разлагающиеся под влиянием высокой температуры (гликозиды).

Для приготовления настоев или отваров сухое лекарственное сырье размельчается: трава, листья, цветы — до размеров частиц не более 5 мм, корни, стебли, кора — до 3 мм, а плоды, семена — до 0,5 мм.

Готовят настои из расчета 1:10 — толокнянка, листья наперстянки, 1:30 — трава черногорки, весеннего горицвета, ландыш, спорынья, корни и корневища валерианы, истода, 1:400 — из растений, содержащих сильнодействующие вещества (корень ипекакуаны).

Отвары делают из грубых частей растений (корни, корневища, кора, стебли травянистых растений), не содержащих летучих и разлагающихся при длительном нагревании действующих веществ (корень истода, валерианы). Отвары готовят обычно из расчета 1:10, реже 1:30.

Дозируются настои и отвары столовыми, десертными и чайными ложками. Хранить их нужно в темном прохладном месте не более 3—4 дней.

Готовят отвары и настои в эмалированных и фарфоровых сосудах с крышкой. Измельченный материал помещают в сосуд, заливают нужным количеством кипящей воды и ставят на водяную баню: настои на 15 мин., отвары на 30 мин. Затем сосуд снимают с водяной бани и охлаждают. Охлажденные настои (а отвары в горячем виде) процеживают через ситечко или вату, добавляют до нужного объема воды и употребляют.

Получать настой можно и холодным способом: измельченные части растения заливают холодной кипяченой водой и настаивают в закрытом сосуде 4—6 часов. Затем настой фильтруют через марлю.

Настойки — прозрачные жидкие, спиртовые, спиртоводные или спиртоэфирные вытяжки из растительного сырья, получаемые без нагревания и удаления экстрагента.

Готовят настойки из расчета 1:5 или 1:10. Настаивание ведут при температуре 20° С в хорошо закрытом сосуде вне воздействия прямых солнечных лучей при периодическом взбалтывании и перемешивании. Затем процеживают. Остаток сырья отжимают и полученную жидкость добавляют к процеженной.

Полученную настойку фильтруют. Она должна иметь запах и вкус настаиваемого растения. Хранится в темном месте, в хорошо закрытых склянках при комнатной температуре. Дозируются настойки каплями (в среднем в 1,0 мл настойки содержится [illegible] капель).

Экстракты — концентрированные вытяжки из растительного сырья. В домашних условиях можно готовить выпариванием в горячей печи до половины начального объема. Дозируются каплями.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОБОСТРЕНИЙ

Прежде чем перейти к рассказу об использовании листьев, трав и ягод для лечения некоторых заболеваний, остановимся на их применении в качестве общеукрепляющих и профилактических средств.

ПОЛИВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ И ЧАИ

Для приготовления поливитаминного напитка или чая можно использовать произвольный набор из трех и более составляющих листьев, трав и плодов: шиповника, облепихи, рябины, смородины, малины, ежевики, костяники, крыжовника, черники, вишни, черешни, чабреца, душицы, зверобоя, медуницы, подорожника. Для приготовления чая берется одна столовая ложка измельченных листьев (травы) и 2—3 ложки сухих измельченных ягод на 1 л воды. Заваривается как чай.

ПОЛИВИТАМИННЫЙ НАПИТОК

Плоды и листья шиповника, рябины, брусники, малины, смородины — по 1 части. 1—2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 8—10 минут, настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде, охладить, процедить через марлю. Добавить по вкусу сахар (лучше мед) и пить весной по 1/2 стакана 4 раза в день.

ЛЕЧЕБНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЧАИ

Аптечные чаи [illegible] лекарственных растений состоят из смеси [illegible] нарезанного или измельченного растительного [illegible] сырья в предусмотренных рецептурой [illegible] частях. В домашних условиях удобнее [illegible] объемными соотношениями частей.

Для приготовления [illegible] может быть использовано любое количество [illegible] растений как единично, так и в различных сочетаниях.

УСПОКАИВАЮЩИЙ ЧАЙ

Наиболее сильным успокаивающим действием обладает синюха, которая превосходит валериану в 8—10 раз, затем идет пустырник (в 4 раза), патриния и марьин корень (в 1,5—2 раза). Успокоительными свойствами обладают укроп, хмель, полынь, мята перечная, спаржа, бузина черная, боярышник, душица, липа, ромашка, тимьян, смородина, очанка лекарственная, синеголовник плосколистный, донник лекарственный, ежевика и др. Вкус, аромат и успокаивающее действие чая зависят от соотношения входящих в него трав.

Сборы для взрослых:

1. Цветки и листья душицы — 5 частей, листья ежевики — 3, листья мяты — 2, плоды шиповника — 4, трава пустырника — 4 части.

2. Плоды шиповника — 2 части, корневища валерианы — 1, трава тимьяна ползучего — 3 части.

Сборы для детей:

1. Трава душицы обыкновенной — 5 частей, листья ежевики — 2, трава тимьяна — 5, плоды шиповника — 3 части.

2. Плоды боярышника — 2 части, цветки липы сердцевидной — 4 части, цветки синеголовника — 2, трава тимьяна — 5, плоды шиповника — 4 части.

Лицам, страдающим неврозами, бессонницей, [illegible] с повышенной нервной возбудимостью — всем тем, чьи нервы расшатаны и ослаблены, успокаивающие чаи сослужат хорошую службу, так как действуют они мягко, не вызывают никаких побочных явлений.

ЧАИ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Их можно приготовить из следующих растений: земляника лесная, ежевика, морошка, княженика, малина, мать-и-мачеха, манжетка, клевер полевой, лапчатка гусиная, овес, пырей обыкновенный, подорожник большой, спаржа, спорыш, череда, [illegible] хвощ полевой и др.

ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКИЙ ЧАЙ

Сбор № 1: трава мяты душистой — 5 г, трава будры плющевидной — 5 г, земляника лесная (плоды) — 10 г, мелисса лекарственная (трава) — 5 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 10 г, мать-и-мачеха (лист) — 10 г, роза белая (лепестки) — 20 г, тимьян ползучий (трава) — 20 г, укроп огородный (семена) — 20 г, сушеница лесная (трава) — 30 г, пустырник пятилопастный (трава) — 30 г. Заварить по 5—6 г смеси на 0,5 л кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 мл три раза в день за 10—15 минут до еды. Так же следует заварить и принимать два следующих сбора.

Сбор № 2: березовые почки — 5 г, лепестки белой розы — 10 г, трава донника лекарственного — 10 г, плоды мордовника обыкновенного — 10 г, корень голой солодки — 10 г, семена льна — 20 г, плоды малины — 20 г, трава душицы обыкновенной — 20 г, листья мать-и-мачехи и подорожника большого — по 20 г, трава хвоща полевого, шалфея, сушеницы, буквицы — по 30 г.

Сбор № 3: листья белой березы — 10 г, лепестки белой розы — 10 г, трава донника лекарственного — 10 г, семена мордовника обыкновенного — 10 г, корень солодки голой — 19 г, цветки липы сердцевидной — 20 г, плоды малины — 20 г, трава душицы обыкновенной — 20 г, листья мать-и-мачехи и подорожника большого — по 20 г, трава полевого хвоща, буквицы, мелиссы лекарственной, пустырника пятилопастного — по 30 г, топяной сушеницы — 60 г, семена и трава укропа — 30 г, плоды аниса — 30 г, толченые плоды боярышника кроваво-красного — 40 г, цветки бессмертника песчаного — 50 г, плоды шиповника — 50 г.

ЧАЙ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И ОЖИРЕНИИ

Для профилактики и лечения рекомендуются чаи из следующих ягод и растений: земляника, крапива двудомная, лопух большой, овес, одуванчик, подорожник, тысячелистник, фасоль, цикорий, черника, шиповник.

Положительное действие отмечается при применении чая следующего состава: листья черники — 4 части, створки фасоли — 4, листья земляники обыкновенной — 3, трава тысячелистника обыкновенного — 1, корень лопуха большого — 3, листья крапивы двудомной — 4, корень одуванчика [illegible] — 2, верхняя часть цветущего овса — 4, листья костянки — 4, плоды шиповника — 4 части.

АППЕТИТНЫЕ ЧАИ

При[illegible] средства, возбуждающие аппетит и усилива[illegible] пищеварительных органов (состав в час[illegible])

№ 1. тра[illegible] — 4, листья тысячелистника — 1.

№ 2. трава [illegible] — 1, листья трилистника — 1.

№ 3. корне[illegible] аира — 1, плоды тмина — 1.

№ 4: трава полыни — 2, корень одуванчика — 1, трава тысячелистника — 2.

№ 5. листья трилистника — 7, трава полыни — 7, трава золототысячника — 6.

Заваривать как чай (см. выше).

ВЕТРОГОННЫЕ ЧАИ (СОСТАВ В ЧАСТЯХ)

Применяются при метеоризме (повышенном газообразовании).

№ 1: листья мяты — 1, плоды укропа — 1, корни валерианы — 1.

№ 2: цветы ромашки — 2, плоды тмина — 2, листья мяты — 2, корни валерианы — 1, плоды укропа — 3.

№ 3: цветы ромашки, трава душицы — по 1.

№ 4: листья мяты, плоды укропа, корни валерианы, плоды тмина — по 1.

№ 5: корни валерианы — 4, цветы ромашки — 6, плоды тмина — 1.

Заваривать как чай.

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ

№ 1: крушина (кора), тысячелистник (трава), крапива (лист) в соотношении 3:1:2. Столовую ложку смеси зава-

рить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю, принимать по 1/2— 1 стакану на ночь.

№ 2: александрийский лист, крушина (кора), жостер (ягоды), анис (плоды), солодка (корень) — 6:5:5:2:2. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, настаивать 20 мин., процедить через марлю, принимать по 1/2 стакана на ночь.

№ 3: крушина (кора), солодка (корень), кориандр (плоды) — 3:1:1. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю, принимать по 1/2—1 стакану на ночь.

№ 4: крушина (кора), трифоль (лист), тысячелистник (трава), тмин (плоды) — 6:2:2:1. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, кипятить 10 мин., процедить через марлю, принимать по 1/2—1 стакану на ночь.

ПРОТИВОГЕМОРРОИДАЛЬНЫЙ ЧАЙ

Александрийский лист, тысячелистник (трава), крушина (кора), кориандр (плоды), солодка (корень) в соотношении 1:1:1:1:1. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, настаивать до охлаждения, процедить через марлю, пить на ночь 1/2 стакана.

УСПОКАИВАЮЩИЕ, СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА

№ 1. Пустырник. Настойка (аптечный препарат): по 30—40 капель два раза в день во второй половине дня. Настой: — 15 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30—40 мин. Принимать по одной столовой ложке 2 раза во второй половине дня.

№ 2. Синюха. Экстракт сухой (аптечный препарат): по 1 таблетке 2—3 раза в день во второй половине дня после еды. Отвар: 6 г сухих измельченных корней на 1 стакан теплой воды, кипятить 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза во второй половине дня после еды.

№ 3. Валериана. Настойка (аптечный препарат) — по 20—30 капель два раза в день во второй половине. Таблетки: по 2 таблетки два раза во второй половине дня. Отвар: 10 г сухих корней на 1 стакан кипятка, готовить на водяной бане 30 мин. Прием: по 1 столовой ложке 2 раза в день во второй половине дня или вечером в чай 1—2 столовые ложки отвара.

№ 4. Зверобой продырявленный: три столовые ложки сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаи-

вать 2 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день [illegible] еды.

№ 5. Душица: 2 чайные ложки сухой измельченной травы на стакан кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20—30 мин. до еды в теплом виде.

№ 6. Ежевика. Плоды в любом виде. Листья: 4 чайные ложки сухих измельченных листьев на 2 стакана кипятка, настаивать 30 мин. На три приема в день.

№ 7. Багульник болотный: 1 чайная ложка сухой измельченной травы на 2 стакана кипятка, настаивать [illegible] мин. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

№ 8. Одуванчик. Корни и трава. 6 г сухого измельченного сырья на стакан воды, кипятить 10 минут, настаивать [illegible] 30 минут. Принимать по столовой ложке три раза в день [illegible] еды.

№ 9. [illegible] Настойка (аптечный препарат) [illegible] 20—30 [illegible] три раза в день до еды. Отвар 20 г сухих [illegible] на 1 [illegible] кипятка, кипятить 10—15 мин. Принимать [illegible] ложке три раза в день. Свежие плоды в любом [illegible].

№ 10 [illegible] Плоды в любом виде. Листья: 1 столовая ложка [illegible] листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20—30 [illegible]. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день.

№ 11. Укроп огородный. Свежая трава в любом виде. Зрелые сухие плоды: по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой, запивать 1/4 стакана теплой воды.

№ 12. Земляника. Плоды в любом виде. Листья. 20 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин., настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день.

№ 13. Репа в любом виде. Сок репы с медом

№ 14. Салат огородный, щавель, дыня, редька, спаржа В пищу в любом виде.

Успокаивающие, снотворные средства растительного происхождения при начальных, небольших расстройствах центральной нервной системы, нарушениях сна могут иметь самостоятельное значение, при выраженных нарушениях — как средство дополнительной и поддерживающей терапии.

При улучшении состояния, если больной употреблял синтетические препараты, их следует постепенно заменять растительными, которые обычно не вызывают явлений привыкания, пристрастия.

В ходе лечения необходимо периодически менять растения. Предложенные растительные средства малотоксичны или совсем нетоксичны в рекомендуемых дозах, мягко действуют и поэтому могут применяться длительно, до полного восстановления функций организма.

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Препараты лекарственных растений наиболее эффективны на ранних стадиях заболевания. Они применяются как в период обострения, так и при длительном лечении.

ПРИ БОЛЯХ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА СВЯЗАННЫХ С ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ

Настои, отвары

Сборы (в частях):

Хмель обыкновенный (шишки) — 1
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 2
Валериана лекарственная (корень) — 2
Боярышник кроваво-красный (цветки) — 3
Хмель обыкновенный (шишки) — 1
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 2
Пустырник пятилопастный (трава) — 2
Мелисса лекарственная (листья) — 1

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Готовят из расчета 1 столовая ложка сбора растений на 1 стакан кипятка.

ПРИ БОЛЯХ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА И УЧАЩЕННОМ СЕРДЦЕБИЕНИИ

Сборы (в частях):

Валериана лекарственная (корень) — 1
Боярышник кроваво-красный (плоды) — 2
Мелисса лекарственная (листья) — 2
Хвощ полевой (трава) — 1

Барвинок малый (трава). Применяется в составе сборов и самостоятельно в виде настоя, широко распространен в народной медицине Украины. Приготовление: 1 чайную ложку сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. Для более эффективного действия используют сбор:

Барвинок малый (трава) — 1

Валериана лекарственная (корень) — 2
Боярышник кроваво-красный (цветки) — 3
Омела белая (трава) — 1

Принимают в виде настоя. П р и г о т о в л е н и е: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.

Курс лечения этими препаратами 3—4 недели. Затем для поддерживающего лечения сборы принимают в течение 10 дней каждого месяца.

Соки

Боярышник [illegible] красный. Сок из цветков и спелых плодов. [illegible] по 2 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 мин. [illegible]

Свекла [illegible]. Сок из корнеплодов. Принимают по 1/2 [illegible] день после еды в течение 14—21 дня. Более [illegible] гипотензивное действие оказывает в смеси с [illegible] лимона и меда. П р и г о т о в л е н и е: соки [illegible] и лимона — по 1 стакану, мед — 2 стакана. Все [illegible] перемешивают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. Хранят в холодильнике.

Клюква. Сок и кашица из спелых ягод. В народной медицине с давних времен применяются при гипертонической болезни. Принимают ягоды с сахаром или медом. П р и г о т о в л е н и е: 1 стакан клюквы смешивают с 1 стаканом сахара, растирают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Чеснок посевной. Сок из луковицы. Принимают по 20 капель на молоке 2 раза в день после еды. Чеснок понижает артериальное давление, расширяет кровеносные сосуды.

ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ВЕНЕЧНЫХ СОСУДОВ СЕРДЦА

С б о р (в частях):
Шиповник коричный (плоды) — 1
Сушеница болотная (трава) — 1
Боярышник кроваво-красный (плоды) — 2
Пустырник обыкновенный (трава) — 1
Крушина ольховидная (кора) — 1

Принимают в виде отвара. П р и г о т о в л е н и е: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на медленном огне, кипятят 10 мин., настаивают

в тепле 2 часа, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 2 раза в день перед едой.

Фиалка собачья (трава). Широко применяется в народной медицине при сердечных заболеваниях как самостоятельно, так и в составе сборов. Приготовление: 1 чайную ложку травы фиалки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по 1 стакану 2 раза в день. Для более эффективного лечения траву применяют в сборах.

Сбор (в частях):
Фиалка собачья (трава) — 1
Брусника обыкновенная (листья) — 1
Тысячелистник обыкновенный (трава) — 1
Земляника лесная (листья) — 2

Фиалка собачья (трава) — 2
Валериана лекарственная (корень) — 1

Приготовление: 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Соки

Боярышник кроваво-красный. Сок из цветков, листьев и плодов. Принимают по 2 столовых ложки 2—3 раза в день за 30 мин. до еды.

Тысячелистник обыкновенный. Сок из всего цветущего растения. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Облегчает работу сердца, ускоряет пульс, уменьшает головокружение.

Рябина черноплодная. Сок из спелых ягод. Принимают по 50 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды курсами по 2—4 недели. Плоды употребляются по 100 г 3 раза в день за 30 мин. до еды. Снижается давление, уменьшаются спазмы сосудов.

Фасоль посевная. Сок из зеленых стручков. Принимают по 2 столовых ложки 2—3 раза в день перед едой. Снижает артериальное давление, обладает легким обезболивающим действием. Особенно показан больным стенокардией с нарушением сахарного обмена.

ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Плоды укропа душистого — 50 г.

Чайную ложку измельченных плодов залить 300 мл кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день как профилактическое средство.

Трава астагала шерстистоцветкового — 100 г.

10 г сухой измельченной травы залить стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать по 2—3 ложки 2—3 раза в день в течение 3—4 недель.

Трава горицвета весеннего — 100 г.

10 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по столовой ложке 3—5 раз в день при сердечной недостаточности.

Трава лапчатки гусиной — 100 г.

2—4 ложки сырья залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. П[illegible] по 1—3 стакана 3 раза в день до еды при стенокар[illegible]рени.

Трава п[illegible]ного — 100 г.

15 г сырья [illegible]ом кипятка и настоять до охлаждения. При[illegible] 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды при стенокардии, ми[illegible]ардите, кардионеврозе.

Боярышник и [illegible] по мнению русских народных целителей, [illegible] лечения стенокардии. 6 столовых ложек [illegible] плодов боярышника и такое же количество пустырника [illegible] и залить 7 стаканами кипятка, но не кипятить. Кастрюлю со смесью тепло укутать и настаивать сутки, после чего процедить, отжав в отвар набухшие ягоды. Приготовленный отвар хранить в холодном месте. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

1. Береза. Почки. 10 г сухих почек на 1 стакан воды, кипятить 15 минут. Прием: по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Листья: 10—15 г свежих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 4—5 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

2. Боярышник. Свежие плоды в любом виде. Настой: 20 г сухих плодов на 1 стакан кипятка, кипятить 10—15 мин. Прием: по 1 столовой ложке 3 раза в день. Настойка (аптечный препарат): по 20—30 капель три раза в день до еды.

3. Хвощ полевой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1/2—3/4 стакана 3 раза в день после еды.

4. Шиповник. Плоды (свежие и сухие, молотые) в любом виде. Чай: 1 столовая ложка сухих измельченных пло-

лов на 2 стакана кипятка, кипятить 8—10 минут, насто-
ять 4 часа. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

5. Мать-и-мачеха. Листья: 1 столовая ложка сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. Прием по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

6. Одуванчик. Корни и трава: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

7. Подорожник. Сок (аптечный препарат): по 1—2 столовых ложки 3 раза в день за 20 мин. до еды. Планталюйид (гранулы, аптечный препарат): по 1/2—1 чайной ложке на 1/4 стакана теплой воды. Принимать 3 раза в день за 20 мин. до еды. Настой: 3 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 20 мин. до еды.

8. Рябина черноплодная. Плоды в любом виде.

9. Тысячелистник. Трава: 15—20 г сухой измельченной травы на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин., настаивать 1 час. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день до еды.

10. Девясил. Корни и корневище: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

11. Черемша (колба, лук победный), другие виды лука. В любом виде.

12. Чеснок. В любом виде.

13. Клюква. Плоды в любом виде.

14. Земляника. Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5—10 мин., настаивать 2 часа. Принимать по одной столовой ложке три раза в день. Свежие плоды в любом виде.

15. Ежевика. Плоды в любом виде. Листья, настой: 2 чайные ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 20 мин. Принимать 3 раза в день.

16. Смородина черная. Плоды (свежие, сухие в любом виде). Листья: 3—5 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, заваривать 10—20 мин. Принимать по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день, как чай.

17. Слива (чернослив), груша, яблоки. В любом виде, включая свежие соки.

18. Арбуз. В любом виде.

Сборы

1. Цветков арники 5 г, травы тысячелистника 25 г, травы зверобоя 20 г. Смешать. Столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды 3 часа. Отваривать 5 мин. Выдержать 15 мин. Выпить за день глотками.

2. Плодов тмина, травы руты — по 10 г; листьев мелиссы, корня валерианы — по 15 г; цветков боярышника, листьев барвинка, плодов амми зубной — по 20 г; травы омелы белой — [illegible] г. Смешать. 1 чайную ложку смеси залить 1 [illegible]. Настоять. Выпить на протяжении дня.

3. [illegible] [illegible]ского 10 г; листьев мелиссы 20 г, [illegible] [illegible]ной и травы руты — по 30 г. Смешать. [illegible] смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять. [illegible] день.

4. [illegible] тимьяна ползучего — по 30 г, [illegible]. Смешать. 1 чайную ложку смеси залить 1 [illegible]. Настоять. Выпивать за день 1—2 стакана.

5. Травы руты [illegible] г, [illegible] листьев барвинка, плодов тмина, цветков боярышника — по 25 г, корня валерианы 100 г. Смешать. 1 [illegible] смеси залить стаканом кипятка. Настоять. Выпивать по стакану в день.

6. Цветков боярышника, травы хвоща полевого, травы омелы белой, листьев барвинка — по 15 г; травы тысячелистника 30 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды 3 часа. Отваривать 5 мин. Выдержать 15 мин. Выпить за день глотками.

7. Травы руты, травы лапчатки гусиной — по 10 г; травы омелы белой, травы тысячелистника, травы хвоща полевого — по 30 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды в течение 3 часов. Отваривать 5 мин. Выдержать 15 мин. Выпить за день глотками.

8. Травы руты, травы будры плющевидной, листа мелиссы — по 5 г; травы зверобоя, травы хвоща полевого, листа мать-и-мачехи, плодов земляники лесной — по 10 г; семян укропа огородного, травы чабреца, лепестков розы белой — по 20 г; травы сушеницы топяной, травы пустырника — по 30 г. Смешать. Заварить 5—6 г смеси на 500 мл кипятка. Томить 30 мин. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10—15 мин. до еды.

9. Почек березы 5 г, листа березы, лепестков розы белой, травы донника, плодов мордовника обыкновенного, корней солодки — по 10 г; семени льна, листа мать-и-мачехи, листа подорожника, травы душицы — по 20 г; травы хвоща полевого, травы шалфея, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы и семян укропа огородного, плодов аниса, цветков бессмертника песчаного — по 30 г; плодов шиповника 50 г. Смешать. Заварить 5—6 г смеси на 0,5 л кипятка. Томить в течение 30 мин. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10—15 мин. до еды.

Особенно важна роль растений этой группы в профилактике атеросклероза. Они могут составить основу геронтологической фармакопрофилактики. Здесь необходимо делать упор на использовании растений как существенного (даже превалирующего) компонента пищевого рациона (в виде чая, салатов, [illegible], соков и т. д.).

Растения для лечения атеросклероза применяются преимущественно в качестве средств поддерживающей и противорецидивной терапии. Основополагающие принципы их использования — «от простого к сложному» и индивидуальный подбор. Можно комбинировать с растениями общеукрепляющего действия и в необходимых случаях со специфическими средствами.

ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

1. Береза. Почки. 10 г сухих почек на 1 стакан воды, кипятить 15 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Свежие молодые листья: 10—15 г на 1 стакан кипятка, настаивать 4—5 часов. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

2. Боярышник. Настойка (аптечный препарат): по 20—30 капель три раза в день до еды. Отвар: 20 г сухих плодов на 1 стакан кипятка, кипятить 10—15 мин. Принимать по одной столовой ложке три раза в день после еды. Свежие плоды в любом виде.

3. Земляника, листья и плоды. Отвар: 20 г сухого измельченного сырья на один стакан кипящей воды, кипятить 5—10 мин., настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день. Свежие плоды в любом виде.

4. Василистник. Настойка (аптечный препарат): по 15—20 капель два раза во второй половине дня.

5. Пустырник (как при гипертонической болезни).

6. Абрикосы. Плоды, соки, компоты.

7. Клюква. Ягоды в любом виде.

8. Черемша (колба, лук победный) в любом виде.

Растения для лечения ишемической болезни сердца в основном могут быть использованы в качестве средства дополнительной и поддерживающей терапии вместе со специфическими препаратами (если в этом есть настоятельная необходимость!).

На начальных стадиях заболевания могут оказаться эффективными и при изолированном применении, в группах риска их применяют как профилактическое средство.

ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

1. Боярышник, [illegible] (аптечный препарат): по 20—30 капель [illegible] до еды. Отвар: 20 г сухих плодов на 1 стакан [illegible] настаивать 30 мин. Принимать по 1 столовой [illegible] в день. Свежие плоды в любом виде.

2. [illegible] ИБС).

3. Укроп [illegible] сухие плоды: по 1 чайной ложке [illegible] 1/4 стакана теплой воды. Свежая и сухая [illegible] виде.

4. Пустырник [illegible] (аптечный препарат): по 30—40 капель два раза [illegible] во второй половине дня. Настой: 15 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30—40 мин. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза во второй половине дня.

5. Чабрец (богородская трава): 15 г сухой измельченной травы на один стакан кипятка, настаивать 15 мин., пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

6. Подорожник (как при атеросклерозе).

7. Череда: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан воды, довести до кипения, настаивать 45—60 мин. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

8. Рябина черноплодная. Сок плодов: по 50 мл (три столовые ложки) три раза в день за 30 мин. до еды. Плоды свежие: по 100 г три раза в день за 30 мин. до еды.

9. Багульник болотный: 1 чайная ложка сухой измельченной травы на 2 стакана кипятка, настаивать 30 мин. Пить по 1 столовой ложке три раза в день.

10. Спорыш (горец птичий): 20 г сухой измельченной травы на один стакан кипятка, настаивать два часа. Пить по одной столовой ложке три раза в день.

11. Смородина черная (как при атеросклерозе).

12. Хвощ полевой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин. Пить по 1/2—3/4 стакана 3 раза в день после еды.

13. Морковь. Корнеплод в любом виде. Даукарин (аптечный препарат): по 1—2 таблетки 3—4 раза в день за 30 мин. до еды.

14. Абрикосы, клюква, рябина, жимолость, яблоки, картофель, в том числе и свежие соки, в любом виде.

15. Шиповник (как при атеросклерозе).

Сборы

1. Плодов боярышника, плодов аронии, цветков арники, цветков василька, травы хвоща, травы омелы, травы тысячелистника, корневища с корнями валерианы — по 15 г; 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать [illegible]. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды

2. Цветков боярышника, травы пустырника, травы сушеницы, травы [illegible] — по 15 г, 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 30 мин. Принимать по 1[illegible] стакана 3 раза в день после еды.

3. Травы пустырника, травы сушеницы, травы зверобоя, цветков ноготков, цветков боярышника, мочегонный чай — по 1 десертной ложке. Смешать, настоять на 1 л кипятка. Пить по 1 стакану 4 раза в день в теплом виде с медом.

4. Плодов аронии, плодов тмина, коры калины — по 10 г; листьев мелиссы, листьев барвинка, цветков боярышника, корневища с корнями валерианы — по 20 г; травы омелы 30 г; 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 30 мин. Принимать по полстакана 3—4 раза в день.

5. Цветков арники, цветков боярышника, травы чистотела, травы тысячелистника, листа руты — по 10 г. 1 столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка. Настаивать до охлаждения. Процедить. Принять в течение дня 3 раза.

6. Цветков арники 10 г; плодов боярышника, цветков боярышника, зубков чеснока, травы хвоща полевого — по 30 г; травы тысячелистника 40 г; 1 столовую ложку измельченной смеси заварить в стакане кипятка. После остывания процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

7. Корневища с корнями валерианы, корня шлемника, травы пустырника, травы сушеницы, листьев мяты, плодов калины — по 15 г; 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 20 мин. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

8. Плодов мордовника обыкновенного, травы донника, листа березы, лепестков розы белой, корня солодки — по 10 г; ягод малины, листа мать-и-мачехи, листа подорожника, травы душицы, цветков липы — по 20 г; плодов аниса, листа мелиссы, травы хвоща полевого, травы буквицы лекарственной, травы и семян укропа огородного, травы пустырника — по 30 г; цветков и плодов боярышника 40 г; плодов шиповника, цветков бессмертника песчаного — по 50 г, травы сушеницы 60 г. 1 столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка. Томить 30 мин. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10 –15 мин. до еды.

Можно с успехом использовать растения из перечисленных выше для профилактики гипертонической болезни в соответствии с факторами риска. Растения для лечения гипертонической болезни используются как средства поддерживающей и противорецидивной терапии. В связи со значительным разнообразием форм и проявлений этого заболевания весьма важны принципы индивидуального подбора растений.

ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

1. Мать-и-мачеха (как при атеросклерозе).

2. Береза. Сок: до 1 стакана 2—3 раза в день. Настой: 3—4 г сухих почек или 6—8 г молодых листьев на 1/2 литра кипятка, кипятить 15—20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

3. Душица: 2 чайные ложки сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 15—30 мин. до еды в теплом виде.

4. Калина. Ягоды, сваренные с медом.

5. Подорожник. Сок (аптечный препарат): по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды. Свежий сок — прием такой же. Плантаглюцид (гранулы, аптечный препарат): по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды (развести в теплой воде). Настой: 10 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день за 20 мин. до еды.

6. Малина (предпочтительнее дикорастущая). Плоды в любом виде.

7. Смородина черная (как при атеросклерозе).

8. Укроп как при гипертонической болезни).

9. Череда (как при гипертонической болезни).

10. Шиповник. Плоды в любом виде.

11. Хрен. Корень в любом виде.
12. Картофель, капуста, свекла, морковь. В любом виде.

Сборы

1. Корня алтея, корня солодки, корня девясила — по 15 г. Смешать. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Кипятить 10 мин. Принимать в теплом виде 1/4 стакана через каждые 3 часа. При заболеваниях органов дыхания.

2. Цветков коровяка, цветков алтея, цветков мальвы — по 15 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 20 мин. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды. При заболеваниях бронхов и легких.

3. Плодов аниса 15 г, корня алтея, корня солодки — по 30 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипящей воды. Настаивать 20 мин. Принимать в теплом виде через каждые 3 часа. При заболеваниях трахеи, бронхов, легких.

4. Травы тимьяна, корня алтея — по 50 г. Смешать. 4 чайные ложки смеси настаивать на 1 стакане воды 2 часа. Довести до кипения. Выпить за день в 3 приема. Как отхаркивающее.

5. Плодов аниса, плодов шиповника — по 20 г; листа мать-и-мачехи, коры ивы, цветков бузины — по 10 г. Смешать. 4 чайные ложки смеси настаивать на 1 стакане воды 2 часа. Довести до кипения. Выпить за день в 3 приема. Как отхаркивающее.

6. Листьев мать-и-мачехи 10 г, листьев подорожника 20 г; травы хвоща полевого 30 г; цветков первоцвета 40 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды 2 часа. Отварить 5 мин. Остудить. Процедить. Полученную дозу пить в несколько приемов за день в теплом виде. При кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите.

7. Листьев мать-и-мачехи, листьев медуницы, листьев подорожника, корня солодки, травы фиалки душистой — по 20 г. Способ употребления: как в № 6.

8. Корня алтея, корня солодки корня девясила — по 15 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 20 мин. Принимать по полстакана 3 раза в день после еды. При заболеваниях органов дыхания.

9. Травы росянки, цветков первоцвета, корня солодки — по 15 г, плодов тмина, корня фиалки — по 30 г. Смесь [illegible]. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 30 мин. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день после еды. При кашле, бронхите.

10. Плодов аниса 15 г, корня алтея, корня солодки — по 30 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипящей воды. Настаивать 20 мин. Принимать в теплом виде по полстакана через каждые полчаса. При заболеваниях трахеи, бронхов, легких.

Основные [illegible] эффекты растительных препаратов [illegible] противовоспалительные и отхаркивающие. [illegible] средства применяются в [illegible] и в качестве поддерживающей терапии [illegible] процессах между курсами [illegible] обострениях болезни комбинируются со [illegible] ческой терапии.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ И СМАЗЫВАНИЯ ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

С б о р 1. Цветки календулы, ромашки и липы, листья подорожника и шалфея: 10 г сухой измельченной смеси на 1 стакан воды, кипятить 15—20 мин.

С б о р 2. Листья мать-и-мачехи, подорожника, мяты перечной, трава череды, фиалки трехлистной, багульника, плоды аниса: 10 г сухой измельченной смеси на 1 стакан воды, кипятить 15—20 мин.

С б о р 3. Трава чистотела, череды, соцветия пижмы: 15 г сухой измельченной смеси на 1 стакан кипятка, запаривать 30—40 мин.

С б о р 4. Трава зверобоя, цветки календулы: 15 г сухой измельченной смеси на 1 стакан кипятка, запаривать 20—30 мин.

5. Багульник. Листья и молодые побеги: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, запаривать 20—30 мин.

6. Береза. Почки: 20 г сухих почек на 1 стакан кипятка, кипятить 20 мин., настаивать 1 час.

7. Сосна. Почки: 20 г сухих почек на 1 стакан кипятка, кипятить 15—20 мин., настаивать 1 час.

8. Эвкалипт: 10 г сухих листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин.

9. Девясил: 20 г сухих измельченных корней на 1 стакан кипятка, кипятить 20 мин.

10. Мази. Мазь каланхоэ (аптечный препарат). Мазь прополиса (аптечный препарат).

11. Мумие — 2%-ный водный раствор.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

1. Аир. Корень и корневище: 1 столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 20—30 мин. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

2. Алоэ. Сок (аптечный препарат) — пить по 1 столовой ложке два раза в день до еды.

3. Душица: 2 чайные ложки сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20—30 мин. до еды в теплом виде.

4. Девясил (как при атеросклерозе).

5. Василистник (как при ишемической болезни сердца).

6. Мята перечная: 10 г сухой измельченной травы на 1/2 стакана кипятка, запаривать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

7. Одуванчик (как при атеросклерозе).

8. Пастушья сумка: 10 г сухой измельченной травы на 1 стакан воды, кипятить 10 мин., настаивать 20 мин. Пить по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

9. Пижма: 5 сухих соцветий на 1 л кипятка, настаивать 30—40 мин. Пить по 1 столовой ложке 1—2 раза в день до еды.

10. Полынь. Настойка (аптечный препарат): по 15—20 капель 3 раза в день до еды. Настой: 1 чайная ложка сухой измельченной травы на два стакана кипятка, настаивать 2—3 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

11. Подорожник (как при воспалении верхних дыхательных путей).

12. Тысячелистник: 15—20 г сухой измельченной травы на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин., настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

13. Ромашка аптечная: 1 столовая ложка сухих цветков на один стакан кипятка, запаривать 30 мин. Пить по одной столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

14. Сосна. Почки: 10 г сухих почек на 1 стакан воды, кипятить 15 мин. Принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

15. Береза (как при ишемической болезни сердца).

16. Вахта трехлистная (рифоль, трилистник водяной): одну чайную ложку сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин. Пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 15 мин. до еды.

17. Спорыш (горец птичий): 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 10—15 мин. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

18. Лопух. Корни: 10 г сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15—20 минут, настаивать 1 час. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

19. Кукуру[illegible] рыльца. Экстракт (аптечный препарат) — по 30—[illegible] 2—[illegible] раза в день перед едой. Отвар. 10 г сухого [illegible] сырья на полтора стакана воды, кипятить [illegible] сосуде. Пить по 1 столовой ложке [illegible]

20. Лук [illegible] репчатый, лук «Победный», чеснок, редька, [illegible] виде. Условие приема: отсутствие воспалительных [illegible] в желудочно-кишечном тракте.

21. Петрушка, [illegible], ревень, щавель, фасоль. В любом виде.

22. Калина, крыжовник, шиповник. Плоды в любом виде.

Растительные регуляторы деятельности желудочно-кишечного тракта этой группы используются при заболеваниях желудка и кишечника, при пониженной и нормальной секреции (кислотности) желудочного сока и их расстройствах, при других патологических состояниях. Необходим индивидуальный подбор препаратов с учетом характера заболевания и сопутствующих процессов. При необходимости комбинируются со средствами специфической терапии.

ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

1. Зверобой продырявленный: три столовые ложки сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/3 стакана три раза в день до еды.

2. Кипрей узколистный (Иван-чай): 15 г сухой измельченной травы на один стакан воды, кипятить 15 мин., настаивать 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

3. Календула (ноготки): 20 г сухих цветков на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. Пить по 1—2 столовой ложке 2—3 раза в день до еды.

4. Чага. Бефунгин (экстракт чаги, аптечный препарат): три столовые ложки развести в 150 мл воды. Пить по 1 столовой ложке три раза в день за 30 мин. до еды. Настой: 1 часть чаги по объему на пять частей кипяченой воды температурой не выше 50° C, настаивать 4—5 часов (чага размягчается), измельчить, настаивать в той же воде еще 2 суток, отжать, довести до первоначального объема. Принимать по 1 стакану три раза в день за 30 мин. до еды.

5. Мята перечная: 10 г сухой травы на 1/2 стакана кипятка, запаривать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

6. Малина дикорастущая: две столовые ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, запаривать 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

7. Капуста свежая. В любом виде. Свежий сок: по 1/2 стакана 2—3 раза в день в теплом виде.

8. Картофель. В любом виде. Сок: по 1/3 стакана три раза в день до еды.

9. Салат огородный. В любом виде.

10. Черника, черемуха, шиповник. Плоды в любом виде.

Приведенные растительные препараты используются преимущественно при заболеваниях желудка и кишечника, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока. Важен индивидуальный подбор эффективных препаратов с учетом характера заболевания.

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА

1. Бессмертник песчаный: 10 г сухих измельченных цветков на 1 стакан воды, нагревать на водяной бане 30 мин. Настаивать. Пить по 1 столовой ложке 2—4 раза в день за 15—20 мин. до еды.

2. Пижма: 5 г сухих соцветий на 1 л кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 1—2 раза в день до еды.

3. Одуванчик. Корни и трава: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

4. Кукурузные рыльца: 10 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1—2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

5. Календула (ноготки): 10 г сухих цветков на 1/2 стакана кипятка, запаривать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день до еды.

6. Береза. Сок: до 1—2 стаканов в день. Настой: 3—4 г сухих почек или 6—8 г сухих молодых листьев на 1/2 л воды, кипятить 5—20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

7. Мать-и-мачеха (как при атеросклерозе).

8. Подорожник (как при атеросклерозе).

9. Ромашка аптечная: 15 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, запаривать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

10. Шиповник (как при атеросклерозе).

11. Калина. Ягоды в любом виде, в том числе и сваренные с медом.

12. Щавель, укроп. В любом виде.

13. Морковь, [illegible]. В любом виде.

14. Желчегонная смесь: облепиха (лист) — 3 части, тысячелистник [illegible] бессмертник (цветки) — 2, мята перечная [illegible] черника (лист) — 2, солодка (корень) — [illegible] — 1 часть, 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка, настаивать 6 часов. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15—20 мин. до еды.

Желчегонные средства растительного происхождения используются при различных патологических процессах в печени, поскольку многие из этих средств обладают не только желчегонными, но и спазмолитическими, гепатозащитными, улучшающими обменные процессы в печени свойствами.

ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

1. Олиметин (комплексный аптечный препарат): по 2 капсулы 3—5 раз в день до еды.

2. Холагол (комплексный аптечный препарат): по 5 капель (при коликах — до 20 капель) на сахар 3 раза в день за 30 мин. до еды.

3. Береза (как при атеросклерозе).

4. Спорыш (горец птичий): 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

5. Пижма: 5 г сухих соцветий на 1 л кипятка, настаивать 30—40 мин. Принимать по столовой ложке 2—3 раза в день до еды.

6. Одуванчик. Корни и трава: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

7. Земляника. Свежие плоды в любом виде. Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5—10 мин., настаивать 2 часа. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

8. Шиповник (как при атеросклерозе).

9. Брусника. Ягоды в любом виде. Листья: 1 столовая ложка сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20—30 мин. Принимать по 1—2 столовых ложки 3 раза в день.

10. Клюква, виноград. В любом виде.

Приведенные растительные средства для лечения желчнокаменной болезни в большинстве случаев обладают и желчегонными свойствами.

ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

1. Золотой корень (родиола розовая). Экстракт (аптечный): по 1/4—1/2 чайной ложки утром и днем.

2. Элеутерококк. Экстракт (аптечный): по 1/4—1/2 чайной ложки утром и днем.

3. Заманиха. Настойка (аптечная): по 15—20 капель утром и днем.

4. Женьшень. Настойка (аптечная): по 15—20 капель утром и днем. Экстракт (аптечный): по 5—10 капель утром и в обед.

5. Крапива двудомная: 7 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, запаривать 15—20 мин. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

6. Лопух. Корни: 10 г сухих измельченных корней на 1 стакан воды, кипятить 15—20 мин., настаивать 30 мин. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

7. Пырей ползучий. Отвар: 4 столовые ложки сухих измельченных корневищ на 5 стаканов воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

8. Толокнянка (медвежьи ушки). Листья: 10 г сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

9. Одуванчик. Корни и трава: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин., настаивать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

10. Девясил. Корни и корневища: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить до 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

11. Цикорий. Трава в пищу в виде салатов. Корни высушенные и размолотые (как заменитель кофе).

12. Шиповник (как при атеросклерозе).

13. Земляника. Листья и плоды: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5—10 мин., настаивать 2 часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Свежие плоды в любом виде.

14. Черника. Ягоды в любом виде. Листья (настой): 2 столовые ложки сухих измельченных листьев на 2 стакана кипятка настаивают 40—50 мин. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

15. Ежевика. Ягоды в любом виде. Листья (настой): 2 чайные ложки сухих измельченных листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. на 3 приема.

16. Бобовые — бобы, горох, фасоль, соя и др. В любом виде.

17. Черемша (колба, лук «Победный»). В любом виде.

18. Овес, капуста, тыква. В любом виде.

Сборы

1. Створок стручков фасоли, семени льна, соломы овса, листа черники — по 15 г. Смешать. Три столовые ложки смеси залить тремя стаканами воды. Отваривать 10 мин. Настаивать 1 час. Процедить. Пить по полстакана 3 раза в день через полчаса после еды.

2. Травы манжетки 10 г, листа черники 40 г, плода можжевельника, семени льна — по 20 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси отваривать в стакане воды 30 мин. Охладить. Процедить. Пить по 1 стакану отвара 3 раза в день.

3. Листа мяты перечной, листа черники, травы галеги, створок стручка фасоли — по 40 г. Смешать. 2 столовые ложки смеси настаивать на 0,5 л кипятка 30 мин. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день.

4. Створок стручка фасоли, травы галеги, корня одуванчика, листа черники, листа крапивы — по 20 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 стакану настоя 3—4 раза в день перед едой.

5. Травы манжетки, травы галеги, травы фиалки трехцветной, травы дымянки, листа шалфея — по 15 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать до охлаждения. Выпить за день в 3 приема.

6. Листа толокнянки, листа черники, травы галеги, корневища с корнями валерианы — по 20 г. Смешать. 1 чайную ложку смеси настоять на 1 стакане кипятка. Выпивать по 1 стакану настоя 3 раза в день перед едой.

7. Листа черники, листа крапивы, травы галеги, створок стручков фасоли — по 15 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Отваривать 15 мин. Настаивать 30 мин. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой.

8. Листа черники 30 г, листа брусники 15 г, створок стручков фасоли 30 г, корня лопуха 15 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Отваривать 15 мин. Настаивать 30 мин. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой.

9. Листа черники, листа шелковицы, листа лавра, створок стручков фасоли — по 15 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Отваривать 15 мин., настаивать 30 мин. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой.

10. Корня цикория, корня лопуха, семени льна — по 15 г, створок стручков фасоли, листа черники — по 45 г. Смешать. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Отваривать 15 мин. Настаивать 30 мин. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день перед едой.

Растения для лечения сахарного диабета на ранних стадиях заболевания могут способствовать уменьшению дозировок специфических антидиабетических средств или их замене.

И ТРАВЫ, И МНОГОЕ ДРУГОЕ

В отличие от главы, посвященной траволечению, тут мы излагаем некоторые рекомендации народной медицины, основанные не только на использовании всех компонентов лекарственных растений, но и на включении в состав рецептов всевозможных продуктов природы, пищевых изделий. Поэтому рецепты по лечению даже одних и тех же болезней в «Траволечении» и в настоящей главе не дублируют, а дополняют друг друга.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Гастрит при пониженной кислотности желудочного сока

0,5 кг листьев алоэ,
0,5 кг меда,
0,5 кг сливочного масла,
0,5 кг какао.

Промыть кипяченой холодной водой листья алоэ. Растворить сливочное масло, в него положить мед и массу алоэ, предварительно разрезав ее на мелкие кусочки (вдоль листа). Размешать и положить какао, предварительно разведя его водой. Поставить кастрюлю с массой в духовку томиться на три часа. Плотно закрыть крышкой и следить, чтобы содержимое не подгорело. Вынуть из духовки, дать остыть, шумовкой вынуть кожуру алоэ. Затем разлить в темные банки с широким горлышком. Хранить в прохладном темном месте, так как может заплесневеть, но не в холодильнике.

Принимать три раза в день по столовой ложке за полчаса до еды. Проводить лечение в теплое время года.

Гастрит, диспепсия, плохое пищеварение, изжоги, газы в желудке

Выпить стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема сока лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд. Затем 10 дней перерыв и снова повторить лечение, после этого второй раз сделать паузу на 10 дней, и в третий раз провести 10-дневный курс.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

1. Делать клизмы с соком лимона.

2. Пить морковный сок, есть свежие огурцы, сельдерей, петрушку. Полезна смесь трав: тысячелистник, зверобой, ромашка, календула (ноготки), подорожник, мята, корень валерианы.

Одну столовую ложку смеси заливают кипятком, настаивают в темном месте [illegible] часов и пьют по 1/3 стакана до еды. Лечение проводят весной. Одновременно принимают альмагель или викалин.

3. Прополис — принимать по 25 капель прополиса в молоке до еды в течение месяца.

Прополис — 30 г прополиса настаивают в одном литре спирта (96 градусов), в течение двух недель в темном месте.

4. С б о р (в г): мята, семя укропа, сушеница, тысячелистник, зверобой, спорыш - по 20, ромашка — 10, хмель — 30, кора крушины и валериановый корень.

4 ложки смеси залить литром кипятка, настаивать 4—8 часов и пить по 1/2 стакана до еды.

Анацидный гастрит

Морковный сок пить 2 месяца по 2 стакана (утром и вечером), с добавлением столовой ложки свекольного сока пить 2 месяца по 2 стакана (утом и вечером) за 15 мин. до еды.

Катар желудка

Очистить от кожицы два яблока и натереть их на терке. Полученную кашицу тотчас же съесть, ибо она быстро киснет. При остром и застарелом катаре ничего не есть и не пить в течение 5 часов до и после принятия яблок.

Если катар не отличается особой остротой и застарелостью, то воздержание от пищи можно сократить до 4-х часов (до и после принятия лекарства). Лишь в самом конце лечения, когда болезнь сходит на нет, требуемое

воздержание от питья и пищи можно сократить до 3,5 часов (до и после принятия лекарства).

Яблоки есть рано утром, чтобы приблизительно к 11 часам можно было завтракать. На ночь яблок есть нельзя, так как будет пучить живот.

Когда желудок больного очень плох, то первое время надо помогать водяной клизмой. Если кишечник раздражен, то и масляной, начав с 6 постепенно дойти до 12 столовых ложек растительного масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздражении кишечника, но и при запорах.

Следует помнить: если больной через час или два после принятия яблок [illegible] съест или выпьет, то яблочное лечение превратится в [illegible]очное мучение. В желудке больного образуются [illegible] которые только усилят боль и причинят больному [illegible] бы больному ни хотелось есть и в особенности [illegible] должен терпеть и выждать положенное время, [illegible]ение пойдет насмарку.

Продолжать [illegible] яблоками в течение месяца, ежедневно. Второй [illegible] яблоки можно принимать 3 раза в неделю, а третий [illegible] — только один раз в неделю. Есть яблоки раз в неделю советуют всегда, однако надо пролностью соблюдать все правила, изложенные выше.

Советы больным катаром желудка и диспепсией

Не пить спиртных напитков. Не курить. Не есть свинины в каком бы то ни было виде, а также старой (разогретой вновь) пищи, долго варившейся пищи, ничего острого и кислого. Хлеб потреблять в ограниченном количестве, и то поджарив его, чай и кофе только слабой концентрации и очень мало. Надо долго и тщательно пережевывать пищу, чтобы она смачивалась слюной. Не смывать пищу жидкостью. Не есть, когда вы сильно утомлены, ибо усталость часто по ошибке принимается за голод. Придя с работы, не сразу приступать к еде, а сначала отдохнуть. Есть вареные овощи и фрукты, но не потреблять старых фруктов.

При болях в желудке (сопровождающихся изжогой и рвотой) смешать 0,5 л кагора или водки, содержимое 5 пузырьков аптечной настойки алоэ, 500 г меда. Настаивать в теплом месте неделю. Пить 3 раза в день до еды по столовой ложке. Выпить полученную смесь, потом — месяц перерыв, затем трижды провести курс лечения.

Колит

Заварить в стакане кипятка по чайной ложке золотолистника, ромашки и шалфея. Пить по столовой ложке через каждые 2 часа.Примерно 7—8 раз в день, в зависимости от

того, сколько часов человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от 1 до 3 месяцев) дозу сокращают, а промежутки между приемами лекарства удлиняют. Лекарство это считается безвредным, а поэтому им можно лечиться долгое время, к тому же и болезнь эта серьезная и требует длительного лечения.

Назначенная врачом диета при таком лечении не отменяется. Это же средство рекомендуется не только при колите, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

При колите рекомендуется также пить чистотел (чайная ложка чистотела заливается 0,5 л кипятка и настаивается 30 мин.): после еды 1—2 глотка.

Полезны очистительные клизмы с настоем чистотела (2 столовые ложки настоя на 2 л воды).

Восстанавливает слизистую кишечника сок редиски (одна редиска с двумя листиками) — надо выпить столовую ложку сока.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

1. Пить настой из кукурузных рылец, волосков. Заваривать как чай. Время лечения иногда длится около полугода (волокна должны быть только от спелой кукурузы).

2. Смешать полстакана капустного рассола с таким же количеством сока из свежих помидоров и пить 3 раза в день после еды.

3. При болях в печени и ее увеличении надо 1/4 стакана хорошего прованского масла смешать с 1/4 стакана сока грейпфрута. Пить полученную смесь следует на ночь, не раньше чем через 2 часа после еды, чтобы очистить желудок. Потом нужно лечь в постель на правый бок. Утром поставить клизму. Через 4—5 дней это можно сделать снова, по мере надобности.

4. В 6 часов утра натощак выпить столовую ложку кукурузного масла, лечь правым боком на теплую грелку. Лежать 1,5 часа без подушки. Принять 12 таких процедур через день.

5. Лечение печени овсом. Хорошо промыть овес (литровая банка) и залить 2 л холодной воды. Затем поставить варить, и когда закипит, огонь убавить до самого слабого, чтобы овес хорошо упрел.

Варить на медленном огне часа 2—3, пока все зерна разбухнут и полопаются. Жидкости получится около одного литра или чуточку меньше. Когда отвар остынет, процедить его через сито или марлю, жидкость будет слизис-

тая. Держать отвар в холодильнике, так как он быстро портится. Принимать ежедневно по полстакана перед едой 3—4 раза в день. Перед употреблением отвар немного согревать. Принимать ежедневно в течение месяца, потом сделать перерыв и снова повторить курс лечения. В отвар можно добавить немного сахара.

Средство от камней в печени и почках

Пропустить через мясорубку один стакан конопляного семени, смешать с тремя стаканами сырого непастеризованного молока. Уварить до одного стакана, горячим процедить. Пить натощак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Не есть ничего острого, возможны приступы боли в печени, но их надо выдержать. Через год повторить курс лечения и, утверждают знахари, полное излечение вне сомнения.

Средства от камней в желчном пузыре

1. Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти до чайного стакана, постепенно увеличивая дозу. Лечение обычно длится от 2 до 3 недель.

2. Лечение голоданием и соками. Автор — доктор Уокер (США) — основоположник лечения овощами и фруктами.

24 часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении суток необходимо поставить клизму. Через час после этого выпить 1 стакан прованского масла и 1 стакан сока грейпфрута одновременно, то есть пить надо одно вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить воды вовсе. Через 15 мин. после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо принять 1,5 стакана американского слабительного «Плуто». Минут через 15 после этого (или когда захочется) можно пить воду. Голодание необходимо продолжать, а через сутки нужно снова пить прованское масло с соком грейпфрута, то есть повторить ту же процедуру, что описана выше. Потом, когда очистился желудок, надо следить за тем, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый, а иногда кремовый цвет. Когда моча остынет, камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прован-

кое масло с соком грейпфрута и, конечно, продолжать голодать до тех пор, пока камни не растворятся вовсе. Нередки случаи, когда для растворения всех камней приходится пить лекарство 5—7 дней. Надо помнить, что бывают сильные боли. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок, чтобы знать, какого размера камни, сколько их и где они находятся. По окончании лечения нелишне сделать рентгеновский снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

3. Доктор Ман-Феррин рекомендует пить свекольный сок в течение длительного периода времени и утверждает, что камни растворяются постепенно и относительно безболезненно.

4. Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и сварить их. Затем продолжать варить до тех пор, пока вода не станет, как сироп. Пить по 3/4 стакана несколько раз в день. Знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре довольно скоро растворяются.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Почечнокаменная болезнь

Спорыш, овес в шелухе (необлущенный), березовые почки (по столовой ложке) перемешать, залить 1,5 стакана крутого кипятка, кипятить 15 мин., настаивать до охлаждения. Лучше всего готовить настой в эмалированном чайнике и не более чем на 2—3 дня. Носик чайника перед засыпкой смеси закрыть ватой. Эта порция на один прием.

Пить по полстакана утром и вечером, а один стакан в обед за 30 мин. до еды в течение двух месяцев, затем перейти к использованию шиповника. Одну столовую ложку корня этого растения, выкопанного осенью или ранней весной (его можно варить дважды), заливают стаканом крутого кипятка и варят 15 минут под крышкой (в чайнике), затем отвар переливают в стеклянный баллон, настаивают 2 часа и процеживают. Пить нужно по стакану 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Таким же образом готовят отвар из перемолотых ягод шиповника — 1 столовая ложка на стакан кипятка. Дозы приема те же.

Если есть корень и ягоды, то следует пить полстакана одного и другого отвара в том же порядке — 2 месяца. Затем месячный перерыв, и курс повторяют. Всего проводят три курса лечения.

Камни и песок в почках, камни в желчном пузыре. Лечение яблочной диетой

Яблочный сок очищает организм. Выпейте яблочного сока: в 8 часов утра 8-унцовый стакан, в 10 часов — 2 стакана сока, в 12 часов дня — 2, в 14 часов — 2, в 16 часов — 2, в 18 часов — 2, в 20 часов — 2 (8-унцовых) стакана яблочного сока. Трехдневное голодание на этой яблочной диете будет способствовать сравнительно небольшому очищению организма. Если в течение этого периода ни разу не было стула, то можно принять 1/2 ложки слабительного из целебных трав в конце каждого дня своеобразного голодания. В исключительном случае можно прибегнуть к клизме из теплой воды.

В конце такого очищения следует принять горячую ванну (обязательно без мыла). При этом способе лечения необходимо обильное потовыделение, так как через кожу человека должно выделиться в 3,5 раза больше отбросов, чем через толстую кишку и мочевой пузырь, вместе взятые.

Эту диету следует выдержать в течение 2 дней. На третий день в 8 часов утра надо выпить 2 стакана яблочного сока, через полчаса после этого — 4 унции чистого неразбавленного прованского масла. Сразу же вслед за приемом масла следует принять стакан разбавленного яблочного сока. Если больной почувствует слабость после приема прованского масла, рекомендуется лечь и отдохнуть.

Обычно результаты лечения видны уже через час или два. В экскрементах можно заметить зеленые камушки размерами начиная от булавочной головки и до птичьего яйца.

При камнях в почках

Взять 4 столовые ложки семени укропа, сварить в одном литре воды с куриными кишками (кишки прочистить). Пить как чай в теплом виде несколько раз в день. Иногда при приеме уже одного стакана камень начинает выходить.

Средство для очищения почек

Для очищения почек русские сельские целители прибегали к помощи льняного семени. Чайная ложка семени на стакан воды. Смесь вскипятить. Доза: полстакана каждые 2 часа в течение 2-х дней; вскипяченная смесь будет довольно густая, поэтому перед приемом ее надо разбавить

водой. Если средство кажется неприятным на вкус, добавить лимонного сока.

Для дробления камня в почках

Две веточки цветов мимозы (сухие), длиной примерно по 10 см заваривают литром кипятка. Полученный настой пьют как чай. Нужно выпить примерно два литра. Камень превращается в песок.

Средство от раздражения мочевого пузыря

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию рекомендуется выпить натощак чашку чая из кукурузных волосков и стебельков черешни и вишни. Можно прибавить меда по вкусу. По мере надобности «чаепитие» повторяют несколько раз ежедневно. Кукурузные рыльца и стебельки можно сохранять сушеными.

Средство от недержания мочи

Смешать в одинаковом количестве траву зверобоя и золототысячника, заварить как чай и пить. При частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из диеты сельдерей, арбузы, очень спелый виноград, спаржу до тех пор, пока болезнь не пройдет.

Эрозия шейки матки

Лечение дубовой корой: варить ее в течение 30 минут и спринцеваться в течение 2-х недель.

Лечение фибромиомы матки

1. Фибромиома лечится очистительными клизмами и приемом мочегонных трав: спорыша, кукурузных рылец, листьев брусники, полевого хвоща, чая с молоком. Травы заваривать из расчета 40 г (две столовые ложки) на литр воды. Пить не менее стакана в день.

2. Целебными свойствами обладает отвар листьев земляники.

Во время климакса

Полезно пить сок из сырой красной свеклы. Делать это следует утром и вечером натощак (за 15 мин. до еды), начиная со столовой ложки и до 50 г на прием.

Средство от скудных менструаций

Налить в кастрюлю 1,5 стакана воды, довести до точки кипения. Убавить огонь, чтобы кипение прекратилось и

продолжалось лишь согревание. Положить в эту горячую воду 4 г листьев сушеной руты и варить ее в течение 15 мин., не допуская кипения. Процедить и выпить всю отваренную порцию, лучше утром натощак, и не есть после этого в течение 6 часов.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Гипертония

1. Пить сок сырой красной свеклы натощак за 15 минут до еды 2 раза в день по 5 г, начиная со столовой ложки.

2. 1 кг [illegible] картофеля (с орех) сварить на пару (предварительно тщательно помыв), растолочь вместе с кожурой, не прибавляя ни соли, ни воды, добавить 100 г сахара [illegible], разделить на 3 части и съесть в течение дня.

В этот день ничего не есть и не пить. Если захочется пить, [illegible] только воду, над которой варилась картошка.

3. В [illegible] чайную ложку семян укропа и варят на слабом огне до тех пор, пока останется стакан молока. Его процеживают и принимают в течение дня. Сделать перерыв 3 дня и снова повторить. И так сделать 3 раза.

4. Пить настойку пустырника с сентября по май 3 раза в день по столовой ложке перед едой за 30 минут. Пустырник заваривать как чай из расчета столовая ложка на стакан кипятка, настаивать 30 минут.

5. Состав. 0,5 л холодной кипяченой воды, 2 лимона, средняя головка чеснока. Натереть на терке лимон и чеснок. Все смешать и пить 3 раза в день по столовой ложке.

6. При повышенном давлении заваривать и пить цвет обыкновенной акации. Цветы сушеные — пить в холодное время года.

7. При скачкообразном кровяном давлении в 200 и более мм рт. ст.: 0,5 чайной ложки лимонной кислоты на стакан кипятка, сразу же пить по столовой ложке. Выпить весь стакан. Прием одноразовый, чтобы сбить давление.

8. Длительное лечение гипертонии:

а) Состав: стакан морковного сока, стакан свекольного сока, стакан меда и сок двух лимонов. Все смешать и поставить в холодильник, принимать ежедневно по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить 3 месяца, затем перерыв месяц и еще раз повторить курс;

б) перемешать по стакану травы сушеницы, цветков боярышника, травы омелы. Стакан смеси залить литром

кипятка, настаивать один час, принимать по 100 г 3 раза в день до еды. Пить 10 дней, три дня перерыв и снова повторить курс;

в) шелуху репчатого лука промыть и запарить; пить по 100 г до нормализации давления;

г) пшено или просо размолоть в муку, чайную ложку муки смешать с сырой водой; пить 3 раза в день перед едой;

д) стакан сока редиски, стакан морковного сока, стакан настойки хрена на водке, стакан меда. Доза: по столовой ложке смеси 3 раза в день в течение 2-х месяцев.

9. Утром натощак принимать чайную ложку пшена (чистого) и запивать водой.

10. Натолочь 100 г грецкого ореха (зеленый, месячный) и перемешать со 100 г меда, плотно закрыть. Держать в темном месте неделю. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Масса получается очень горькая. Кроме гипертонии, лечит астму, щитовидную железу и успокаивает нервную систему.

11. Пить свекольный сок с водой (пополам: столовая ложка сока и столовая ложка воды) натощак, за 15 минут до еды, утром и вечером. Ежедневно съедать по 2 сырых (нежареных) тыквенных семечка.

Хорошо «чистит» сосуды чай, особенно смесь черного с зеленым. Зеленый чай расширяет сосуды головного мозга. Рекомендуется пить утром и вечером перед едой по стакану (на стакан кипятка чайная ложка сухого чая) за 15 минут до еды. В чай не добавлять ни молока, ни сахара, так как при этом лечебные вещества вступают в соединение с молоком или сахаром и теряются. Этот запрет снимается при продолжении чаепития.

Для укрепления сердечной мышцы принимать утром натощак по чайной ложке меда.

Стенокардия

1. Приготовить настой боярышника (кратагус). Делают это так: в кастрюлю емкостью 7 стаканов (полтора литра) положить 7 столовых ложек ягод боярышника (ложки с верхом), залить крутым кипятком, кастрюлю поставить на нетеплопроводную подставку (лист асбеста любой толщины), закрыть и настаивать примерно 20—24 часа. Потом процедить через марлю, выжать набухшие ягоды и поставить сок в холодильник. Пить по 1 стакану 3 раза в день во время еды. Можно пополам с пустырником. Заваривают боярышник и вместе с шиповником.

2. На курс лечения — 3 кг грецких орехов со скорлупой, мед (лучше майский) — примерно 600 г.

На один прием: 50 г очищенных орехов растереть, добавить столовую ложку меда и полстакана горячего молока. Все смешать. Принимать один раз в день в любое время в горячем виде.

3. Стакан свекольного сока (сырая красная свекла), стакан морковного сока (тоже сырой), полстакана меда, 50 г коньяка. Все перемешать и пить по 30 капель 3 раза в день.

4. Взять литр меда, выжать 10 лимонов, почистить 10 головок чеснока (целые головки, а не дольки) и смолоть чеснок на мясорубке. Все это смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 чайных ложки, но не сразу проглатывать все, а не торопясь съедать одну ложку за другой. Полученного в этом случае количества должно [illegible] 2 месяца.

5. [illegible] рен истолочь, туда же всыпать предварительно [illegible] грецкий орех, добавить мед. Все перемешать. [illegible] раз в день утром натощак по чайной ложке.

6. [illegible] стакан сушеного шиповника, стакан меда, 3 лимона. Литром кипятка залить шиповник в термосе и настаивать 3 дня. После этого процедить через марлю, положить в жидкость мед и лимоны с цедрой (предварительно мелко нарезать). После этого настаивать еще день. Принимать по стакану раз в день натощак.

7. Налить в кастрюлю четверть литра воды, вскипятить воду на огне газовой горелки, как только закипит, следует убавить огонь. Пока кипение будет маленьким (чуть-чуть возле краев кастрюли), всыпать 4 г травы адонис верналис. Так кипятить на медленном огне не больше 3 мин. Затем закрыть крышкой кастрюлю и поставить в теплое место на 20 мин., чтобы настоялась. Процедить. Настой пить 3 раза в день по столовой ложке.

Склероз сосудов головного мозга

1. Смешать стакан сока репчатого лука со стаканом меда, пить 3 месяца по столовой ложке 3 раза в день.

2. Принимать ежедневно йод с молоком натощак. Начиная с одной капли йода. Каждый день принимать по одной капле йода и так до 15 капель (добавлять по 1 капле). Затем по одной капле каждый день уменьшать: 15, 14, 13...

Принимать в летний период.

3. Очень многие русские народные целители считают, что чеснок — лучшее средство для лечения склероза. Тому,

кто не может есть чеснок, рекомендуется настойка чеснока. Очистить и вымыть 300 г чеснока, положить этот чеснок в трехлитровую бутыль. Залить литром чистого спирта и настаивать три недели. Д о з а: 20 капель на полстакана молока, пить 3 раза в день. Так рекомендуется принимать настойку и при малокровии.

4. С о с т а в: укроп, петрушка, брусника (листья), пустырник, шиповник (каждого по пригоршне), зеленый чай (щепотка). Эту смесь залить 5 стаканами крутого кипятка и кипятить 5 мин. Настаивать несколько часов, после этого выжать рукой травы и процедить настой через марлю. Пить 2 раза в день по полстакана за 20 мин. до еды в теплом виде.

При спазмах сосудов головного мозга

В сентябре-октябре выкопать корень лопуха, вымыть, нарезать и высушить его не на солнце (как травы). Лопух выбирать с большими и широкими листьями. Заваривать как чай. 10 г корня на стакан воды. Настаивать 12 часов. Принимать по 5 - 6 столовых ложек (три глотка) перед едой.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Насморк

1. При остром насморке сделать кашицу из репчатого лука или чеснока, положить ее в маленькие марлевые тампончики и заложить их сразу в обе ноздри. Минут через 10 тампоны удалить, не высмаркиваться. В течение дня повторить 2—3 раза. Детям противопоказано.

2. Чистотел смолоть на мясорубке, отжать. Сок должен выстоять 7 дней в стеклянной посуде закрытым, но периодически надо пробку открывать, так как идет брожение, затем профильтровать. Готовый сок имеет запах мочи. Закапывать в нос по одной капле поочередно в каждую ноздрю с интервалом 5 мин. Всего по 3 капли.

Трахеит, бронхит

1. На стакан горячего молока 1/2 чайной ложки (можно и ложку) очищенного скипидара (приобретенного в аптеке), выпить перед сном весь стакан. Хорошо растереть грудь и спину растопленным свиным внутренним салом (горячим), смешав его со скипидаром. Смесь втирать досуха, до появления красноты на коже.

2. Помогает также сосание сахара (кусочка), на который капают 3—5 капель скипидара.

3. Вскипятить 2,5 л воды, положить в нее 400 г отрубей (каких угодно), подсластить коричневым сахаром. Отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, супа и всякой другой жидкости, пить непременно очень горячим.

4. Внутреннее свиное сало от кишок (сальная сетка) кладется в посуду и ставится в теплую духовку или на очень маленький огонь, чтобы с сетки стекло сало. Растопленное сало сливается и ставится в холодное место. Доза: десертная ложка на стакан горячего молока. Пить в горячем виде глотками.

Сало со скипидаром рекомендуют втирать в грудь досуха.

5. Нарезать редьку маленькими кусочками, положить в кастрюлю и, посыпав сахаром, печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в [illegible]. Доза. 2 чайные ложки 3—4 раза в день перед [illegible] на ночь — перед сном. Это средство используется при бронхите и кашле у детей.

Средства от кашля

1. Нарезать [illegible] тонкими ломтиками 6—8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик обильно сахаром. Спустя примерно [illegible] появится сок, смешанный с сахаром. Доза: столовая ложка каждый час.

2. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

3. Гоголь-моголь (яичный желток, сбитый с сахаром и ромом) помогает от кашля, если есть его натощак.

4. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком в соотношении 1:1. Доза: по одной столовой ложке 6 раз в день.

5. Весной полезен березовый сок — березовица или сок кленового дерева с молоком.

6. Смешать 2 столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по чайной ложке много раз в день.

7. Смешать мед и спирт (водку) в равных частях, намочить марлю или тряпочку, обернуть грудь, сделать согревающий компресс (намоченную тряпку накрыть вощеной бумагой, ватой и обмотать сверху еще одной тряпкой) на всю ночь.

Приготовить лекарство: желток сваренного вкрутую яйца смешать с таким же количеством меда. Принимать по чай-

ной ложке 3 раза в день. Особенно хорошо помогает при кашле (проходит через 2—3 дня).

8. Избавиться от мокроты помогает специально приготовленное питье. Сердцевины свежих яблок или айвы закипятить с водой, процедить и вновь закипятить, добавив сахар. Пить в теплом виде по столовой ложке 3—6 раз в день. Это питье можно приготовить впрок (особенно когда печете пирог из яблок или варите варенье) и хранить в холодильнике.

9. Чтобы облегчить отделение мокроты, полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Делать это надо довольно часто по столовой ложке на прием. Во время лечения полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

10. Полезна от кашля и такая смесь: 30 г порошка солодкого корня, 15 г порошка укропа и 60 г сахара.

Д о з а: для взрослых — половина чайной ложки, для детей — немножко на острие ножа 2 раза в день.

11. При сухом кашле рекомендуется вскипятить 60 г корней перца в 200 г белого виноградного вина, процедить смесь и выпить все в горячем виде (3 раза в день). В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть ее на терке и смешать с гусиным салом. Вечером перед сном втирать эту смесь в грудь и переднюю часть шеи. Больной должен также съедать столовую ложку лука с гусиным салом каждое утро.

Ангина

1. Начинать лечение с очищения организма (как при ревматизме), и первым делом приступить к трехдневному, а лучше к шестидневному голоданию. Затем 3 дня быть на диете из морковного сока, а потом в течение по крайней мере двух недель находиться на диете из сырых овощей и фруктов, а также сырых овощных соков. При голодании часто пить воду. 3—4 дня голодания и лечения в постели поставят вас на ноги.

2. 15—20 г полыни надо настоять на 0,5 л водки. Чем дольше настаивать, тем лучше, но не менее 24 часов.

Д о з а: от 100 г до 200 г, пить 3 раза в день за 15 минут до еды, а также перед сном.

3. Пропитать шерстяную материю уксусом, провансским маслом и камфарой, приложить ее к груди на ночь. Положить на затылок компресс из хрена, натертого на терке. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного.

4. В чулки насыпать порошок сухой горчицы и ходить не снимая несколько дней.

5. Полоскать горло 30% раствором лимонной кислоты. При этом нужно держать голову запрокинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. Средство хорошо помогает на начальной стадии заболевания.

За неимением раствора можно взять на прием 2—3 ломтика лимона, предварительно очистив от кожуры, один за другим брать их в рот, стараясь, чтобы они были у самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчения. Это средство хорошо действует в самом начале болезни.

6. Полоскать горло соком апельсина. Та же процедура хороша при [illegible]ите. Для полоскания можно приготовить наст[illegible] [illegible]ую свежую свеклу положить в стакан или бан[illegible] [illegible] 5% столовым уксусом, 3—4 часа настаивать, [illegible] 2 чайные ложки этого состава на стакан [illegible]ды и полоскать горло.

7. Сдела[illegible]ющий компресс на шею. Замесить яичный белок на мелу (или сметане), намазать ткань, приложить к шее и оставить при согревающем компрессе на всю ночь. К утру боль должна утихнуть. Миндалины смазывать керосином.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ

1. Взять одну чайную ложку растительного масла, довести его до кипения (кипятить в горячей воде), остудить и смешать с камфарным маслом и спиртом. При употреблении взбалтывать. Брать на марлю и смазывать шишки и трещины.

2. Смешать по одной столовой ложке трав водяного перца и железняка, залить кипятком (2 стакана), кипятить 1 мин. и затем настаивать 1 час. Кроме приема внутрь, делать из этого настоя клизму.

3. Древесную труху (гнилушку) зажечь в ведре и сесть на него. Происходит окуривание заднего прохода.

4. Столовую ложку тысячелистника и столовую ложку бессмертника песчаного (желтого) залить литром крутого кипятка, настаивать под крышкой, пока не остынет. Принимать 2 раза в день: утром и вечером по стакану, лежа в постели.

5. Смазать узлы и трещины медом, предварительно вымыв задний проход.

6. Сидеть в тазу (горячая ванночка) из настоя тысячелистника (белой рябины).

7. Осиновые листья накладывают на геморройные шишки и оставляют их на 2 часа. Потом больному дают отдохнуть и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова накладывают свежие листья осины. Внимательно следят за тем, как протекает лечение. Если больной приходит в беспокойное состояние, листья снимают и осторожно омывают место. Через 1—2 дня снова накладывают листья на шишки. С уменьшением размеров шишек листья накладывают все реже и реже, постепенно переходя лишь к обмыванию водой.

8. Смешать кору дуба и семя льна (по 30 г) и цветы ромашки (40 г). Две столовые ложки смеси настаивать на 0,5 л воды 6 часов. Довести до кипения. Использовать стакан отвара для клизм. При необходимости повторять не более 3 раз с интервалом в 5 мин. (при запорах вследствие геморроя).

9. Смешать по 20 г листа шалфея и плода каштана конского, 30 г цветков ромашки, 50 г коры дуба. 3 столовые ложки смеси на 1 л кипятка, настаивать 6 часов. Для ванн и припарок на область заднепроходного отверстия.

10. Смешать по 20 г листа сенны, коры крушины, корня солодки, плода кориандра. Сделать настой из столовой ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить на ночь по полстакана.

11. Смешать по 15 г листа сенны, листа тысячелистника, плода кориандра, корня солодки. Сделать настой из столовой ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить на ночь по полстакана.

12. Смешать по 20 г цветков ромашки аптечной, корня одуванчика, корня мыльнянки. Две столовых ложки смеси настаивать на 0,5 л воды 6 часов. Довести до кипения. Брать четверть литра отвара для клизмы. При необходимо- сти повторять не более трех раз с интервалами 5 мин. (при запорах вследствие геморроя).

13. Смешать по 15 г листьев мяты перечной, травы золототысячника, почек тополя, корня стальника, корня девясила. Столовую ложку смеси настаивать на стакане кипятка 20 мин. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

14. Смешать по 15 г цветков ромашки, цветков пижмы, корня стальника, корневища с корнями валерианы, 30 г

травы хвоща, 45 г коры дуба. Две столовые ложки смеси настаивать на 0,5 л кипятка 4 часа. Принимать по трети стакана настоя 3 раза в день за 20 мин. до еды. Использовать настой для припарок и ванн.

15. Из сырой картошки выстругать свечи толщиной в большой палец и длиной в 5—6 см. Эти свечи каждый день перед сном надо закладывать в задний проход так, чтобы свечка плотно вошла внутрь.

16. Если продолжительное время пить сок свежей рябины, то закроется даже внутренний геморрой. Этот сок действует лучше, чем [illegible] слабительное. Пить 3 раза в день по 2 рюмки с [illegible] сахара и запивать стаканом воды.

17. Заваривать почечуйную траву, как чай, и пить несколько раз в день.

[illegible] высокого железного бидона положить [illegible] кирпич и на этот кирпич насыпать [illegible] чеснок. Когда начнет дымить и гореть, [illegible] такие дымовые бани по мере надобности.

[illegible]ЧЕНИЕ РЕВМАТИЗМА

Универсальное средство русских целителей

[illegible] сенной трухи положите в ситцевый мешок. Затем [illegible] его в кастрюле водой, накройте крышкой и кипятите в течение 30 минут. Полученный отвар влейте в ванну и добавьте горячей воды до половины ванны. Сядьте в ванну и накройте ее брезентом так, чтобы края свисали. В середине брезента сделайте вырез так, чтобы туда могла спокойно входить голова.

Сенная труха содержит много эфирного масла, сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом, то эфирное масло испарится вместе с паром. Под брезентом же эфирное масло входит в тело больного через открытые поры.

Вода в ванной должна быть достаточно горячей. Как только она начнет остывать, добавьте горячей вновь. И еще: сено для этой цели непригодно. Непременно должна быть сенная труха. Лучше всего принимать эти ванны перед сном. Продолжительность ванны — 20—45 минут и час. При тяжелых случаях ванны принимают ежедневно, при легких — через день.

Для застарелого ревматизма суставов желательно принять от 35 до 45 ванн. Для больных в острой начальной стадии — от 40 до 60. Применяют еще и припарки из

сенной трухи (при застарелом ревматизме). Для этого сенную труху кипятят в котле не менее получаса, а затем накладывают на больные места и забинтовывают плотным слоем полос из фланели или шерстяной материи. Через 2 часа снимают и выбрасывают труху.

Перед началом лечения необходимо обязательно проверить сердце и посоветоваться с врачом. При больном сердце этот метод лечения опасен. Людям со слабым сердцем в очень горячей воде не следует оставаться более 15 мин., а иногда и 10 мин.

После курса лечения пить настойку из корня сарсапарели и 2 л очень хорошего виноградного вина: русского, португальского, французского. Корень следует настаивать в хорошо отапливаемом помещении в течение двух недель и взбалтывать ежедневно. Доза: по рюмке 3 раза в день за час до еды.

Русские народные целители рекомендуют после каждого приступа ревматизма еженедельно ходить в парную баню и париться березовым веником, как можно дольше и сильнее.

Они считают причиной ревматизма неумеренное потребление мяса. 5—6 недель вегетарианской диеты в году предохраняют от всех видов ревматизма. Неделя диеты после каждых двух месяцев. Один день в неделю — голодание.

При суставном ревматизме диета или пост необходимы в течение длительного времени (год-два). В это время, окончив курс из 40—60 ванн, следует сделать перерыв 2—3 недели и продолжить лечение.

В мешке, как в парной бане

Лечение хронического ревматизма (с опухолями и болями в суставах ног) осуществляется так. Необходимо сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясницы, и набить их свежими березовыми листьями. Вечером перед сном следует вставить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, как они потели бы в парной бане. Иногда в полночь листья следует сменить, если они стали слишком мокрыми.

Лечат березовые почки

Существует несколько способов приготовления из березовых почек настоек и растирок. Самый простой: почки

настаивают на водке или спирте, и настойка применяется для втирания. Можно березовые почки заваривать также кипятком, настаивать в чайнике, и пить затем, как чай, чтобы вызвать потение. Однако самым сильным средством считается мазь из березовых почек. Она приготовляется так: возьмите два-три стакана березовых почек и такое же количество свежего коровьего масла. Положите все это в глиняный горшок, закройте его крышкой и обмажьте вокруг тестом. Затем поставьте на 24 часа в хорошо протопленную печь. После чего выжмите содержимое и добавьте в него две-три [illegible] камфары. Хранить эту мазь следует в про[illegible]ом месте. Мазью натирают больные ревмати[illegible] не менее одного раза в день. Лучше всего [illegible] сном.

Так [illegible] деды

Во[illegible] песок, желательно крупный. Нагрейте его [illegible] в продолговатые мешочки. Способ лечения [illegible]айте эти мешочки к местам, где ощущается [illegible] считают, что главная целебная роль зак[illegible] температуре песка. Это не совсем так. Главная цел[illegible] песка состоит в ином — он имеет достаточно [illegible] количество примесей различных металлов и мин[illegible], которые, собственно, и дают необходимый эффект, помогающий избавиться от недуга.

Совет князя Енгалычева (1703—1789)

Накопайте свежих земляных червей и положите их в стеклянную банку и залейте водкой. Не следует заливать водки слишком много: достаточно, чтобы черви только покрылись. Закройте банку толстой бумагой или пленкой пузыря животного и завяжите шнурком. Не употребляйте никакой пробки и вообще не закрывайте банку с настойкой герметически. Поставьте банку на солнце. Через дней 7—10 настойка будет готова. Втирать ее следует в больные места не реже одного раза в день, желательно перед сном.

Муравьи в роли целителей

Возьмите муравьиную кучу со всем ее содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр. Покройте больные места марлей, сложенной вдвое, и на марлю насыпьте все содержимое муравьиной кучи. Это средство окажется действенным даже в том случае, если члены (руки, ноги) парализованы. Еще лучше, если содержимое муравьиной кучи насыпать в мешки и завязать их возле пояс-

пищы. Такие мешки должны оставаться на больном от двух до трех часов. Для этого необходимо запастись терпением. После снятия мешков с муравьями больному дают день на отдых, а затем курс лечения продолжают. После пяти-семи процедур болезнь должна исчезнуть. (Из статьи доктора Брауса — Ж. «Нева», 1816, № 3).

Возьмите бутылку из-под шампанского. Заполните ее до половины муравьями. Остальное пространство долейте водкой или спиртом. Затем выдержите содержимое бутылки в течение нескольких дней в темном месте. Эта настойка очень полезна при старых ревматических болях. Ее следует пить утром и вечером. Доза: от половины до одной чайной ложки.

Чистка, соки, голодание

Лечение начинается с фундаментальной чистки организма, в особенности кишечника, от ядовитых веществ, лежавших там многие годы. После чистки и поста природа сама позаботится о выздоровлении.

Доктор Ньюман рекомендует начинать чистку организма и голодание следующим образом. Утром, сразу же после пробуждения, развести 1 ложку английской соли в полустакане крутого кипятка (лучше дистиллированная вода). Добавить туда сок от 2-х лимонов, долить стакан доверху холодной водой (дистиллированной) и выпить, через 20 минут взять полстакана морковного и сельдерейного соков или столько же цитрусовых (апельсин, лимон), разбавить полустаканом дистиллированной воды и выпить. В течение всего последующего дня следует повторять прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса. В течение чистки не следует принимать никакой пищи. Если сильно чувствуется голод, можно съесть один апельсин вечером. Во время чистки бывает головная боль, тошнота и слабость, на это не следует обращать внимания.

П р и м е ч а н и е: Лицам, страдающим аппендицитом, воспалением пищевых путей или язвами в этой области, подобная чистка не рекомендуется. Этим людям лучше переходить на голодание. Лучше голодать не подолгу, но чаще.

Голодание. После одних суток чистки организма следует переходить на голодание или своеобразный пост. В течение времени от 1 до 5 дней следует питаться одними овощными соками, каждый вечер ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов» чистки. Один день в неделю

полное голодание рекомендуется всем, и здоровым, и больным.

Для тех, кто не может подвергнуть себя чистке по указанным выше причинам, следует принять естественное слабительное вечером, накануне начала поста.

В промежутках между постом и голоданием следует питаться главным образом салатами всех разновидностей, овощами и фруктами и чрезвычайно малым количеством молока, сыра, яиц, рыбы, мяса.

Полностью должны быть исключены из диеты все продукты, содержащие белый сахар и белую муку, варенье, конфеты, уксус, пикули (мелкие огурцы на рассоле с уксусом), приправы, сдобренные перцем и пр., алкогольные напитки, крепкий чай, кофе или какао, заготовленная на долгий срок пища, жареная и жирная пища.

РАСТИРКИ И МАЗИ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

(народные средства)

Коровяк («Медвежье ухо») (цветы)

50 г цветов настаивают две недели на 0,5 л водки или 70-процентном спирте. Спиртовую или водочную настойку используют для втирания как обезболивающее средство при болях в спине или суставах.

П р о т и в о п о к а з а н и я. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

Полынь цитварная (цветочные корзинки)

1 столовую ложку полыни заливают в термосе 300 мл кипятка и настаивают 2 часа, процеживают и применяют как наружное обезболивающее средство.

П р о т и в о п о к а з а н и я. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

Сирень (цветы)

1 стакан цветов настаивают на 0,5 л водки 7—10 дней. Растирают больные места.

П р о т и в о п о к а з а н и я те же.

Подсолнечное масло, красный перец

Смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и 5—10 стручков красного перца (в зависимости от желаемой крепости), перемолотого на мясорубке. Настаивать в

теплом месте 9 дней. Ежедневно хорошо взбалтывать. Втирать в область боли на ночь. Утром следует надеть теплые шерстяные носки и нижнее шерстяное белье.

Противопоказания те же.

Керосин, подсолнечное масло

Смешать 50 г керосина, подсолнечного масла — 1/4 часть стакана, мыла хозяйственного — четвертую часть куска, соды пищевой — неполную чайную ложку. Растереть, пока не получится мазь. Смесь должна выстояться три дня. Время от времени ее надо перемешивать. Втирать в больные места, при подагре — в «косточку» досуха.

Противопоказаний нет.

Лавр благородный (лист)

Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную лавровоможжевельную мазь употребляют для втирания как обезболивающее, успокоительное средство.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

Хмель (шишки), свиное сало

1 столовую ложку порошка шишек хмеля растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазать места боли при ревматизме, подагре, боли в пояснице.

Противопоказания те же.

Редька, мед, водка, соль

Полтора стакана сока редьки смешать с 1 стаканом чистого меда и добавить 0,5 стакана водки. Сюда же добавить 1 столовую ложку соли и все хорошо перемешать. Этой смесью растирают места боли. Можно также принимать внутрь по одной рюмке этой смеси перед сном.

Противопоказания те же.

Багульник болотный (трава)

2 столовые ложки измельченной травы багульника смешивают с 5 ложками подсолнечного масла, настаивают 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите (изредка помешивая), процеживают. Втирают при болях в пояснице, суставном ревматизме, подагре.

Противопоказания те же.

Бодяга (речная губка)

Измельченную до порошка бодягу развести водой до густоты сметаны и накладывать на больные места при ревматических болях. По мере высыхания смачивать. Можно натирать больные места, но пользоваться крайне редко, т. к. кожа приобретает в этом случае синюшный вид с частой сеточкой мелких жилок, подвергается различным кожным заболеваниям. Иногда бодягу разводят подсолнечным маслом.

Безвременник осенний (корни, семена)

1 часть измельченных в порошок клубней настаивают на 12 частях [illegible]. Настаивают две недели в темном месте, изредка [illegible]. Растирают больные места при суставном [illegible] подагре, болях в спине.

Обращаться [illegible] нужно осторожно, т. к. растение ядо[illegible].

П р о т и в о п о к а з а н и я. Индивидуальная непереносимость, [illegible] реакции.

Поле[illegible] обыкновенный (корзинки)

Корзинки, [illegible] в период начала созревания семянок, режут на мелкие кусочки и заливают 40-градусным спиртом. Затем добавляют кусочки мыла и выставляют на солнце не менее 9 дней. Растирают больные места при суставном ревматизме, болях в пояснице.

П р о т и в о п о к а з а н и й нет.

Тамус обыкновенный (адамов корень)

2 столовые ложки измельченных корней обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применяют как болеутоляющие припарки при ревматических болях. Настой на водке (1:5) применяют для растирания. Растение ядовито, поэтому применение его требует большой осторожности.

П р о т и в о п о к а з а н и я. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

Тополь черный, осокорь (листовые почки)

1 часть измельченных в порошок почек смешать с 4 частями коровьего масла или несоленого свиного сала. Втирать при болях в пояснице, суставном ревматизме, подагре.

П р о т и в о п о к а з а н и я те же.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРИЕМА ВОВНУТРЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

Багульник болотный (трава)

1 чайную ложку травы заливают 2 стаканами остуженной кипяченой воды. Настаивают в закрытом сосуде 8 часов, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 4 раза в день при ревматизме (мышечном и суставном), подагре, болях в ногах и пояснице.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

Тысячелистник обыкновенный (трава)

1 столовую ложку сухой травы заливают стаканом крутого кипятка, настаивают, укутав, 2—3 часа. Процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме, невралгии.

Противопоказания те же.

Пижма обыкновенная (цветы)

1 столовую ложку цветочных корзинок заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин. до еды при болях в суставах, пояснице, ревматизме, подагре.

Противопоказания те же.

Марена красильная (корневища с корнями)

1 чайную ложку сухих корневищ и корней заливают стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Остаток заливают кипятком, настаивают 10 минут, процеживают. Оба настоя смешивают вместе. Принимают по полстакана 4 раза в день при болях в пояснице, суставах.

Противопоказания те же.

Сирень обыкновенная (цветы, почки)

Высушенные цветы насыпают в бутыль и заливают 0,5 л водки, настаивают 8—10 суток. Принимают вовнутрь по 30—40 капель 2—3 раза в день и одновременно делают компрессы из этой же настойки или натирают больные участки.

Противопоказания те же.

Сельдерей пахучий (корни)

Сок из свежих растений пьют по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день. Или же 1 столовую ложку свежих корней настаивают на 2 стаканах кипятка 4 часа (укутав). Затем процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Можно в этой же пропорции настаивать сельдерей в холодной воде (4 часа) и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при болях в суставах.

П р о т и в о п о к а з а н и я те же.

Овес (зерна)

Стакан зерна заливают 1 л воды, томят до выпаривания 1/4 жидкости. Затем процеживают. Принимают слизистый отвар (можно со сливками, медом — по вкусу) по полстакана 3 раза в день до еды при болях в суставах.

П р о т и в о п о к а з а н и я те же.

Бадан толстолистный (корни)

1 столовую ложку измельченных корней заливают стаканом крутого кипятка. Кипятят 20 минут на малом огне. Настаивают, укутав, 30 минут, процеживают. Принимают по одной столовой ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, болях в спине.

П р о т и в о п о к а з а н и я те же.

Барбарис обыкновенный (корни)

1 чайную ложку сухих измельченных корней заливают двумя стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 4 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день при ревматизме. Водочную настойку принимают по 30 капель 3 раза в день на воде.

П р о т и в о п о к а з а н о беременным.

Береза белая, повислая (почки, листья, сок)

Спиртовую настойку принимают по 15—20 капель 3 раза в день с водой. Отвар же делают так: 5 г березовых почек заливают стаканом воды и кипятят на малом огне 15 минут.

Затем, укутав, настаивают 1—2 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды. Или: 1 столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 6 часов. Процеживают. Принимают по полстакана 2—3 раза в день.

Препараты из березы применяются при ревматизме, подагре и при различных поражениях суставов. Весной рекомендуется принимать по полстакана — стакану 3 раза в день березового сока.

Противопоказания те же.

Брусника (ягоды, листья)

1 чайную ложку листьев заливают 1,5 стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 1 час. Затем процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день до еды при подагре и затяжном суставном ревматизме. Свежие, моченые и вареные ягоды употребляют при ревматизме, подагре.

Противопоказаний нет.

Вереск обыкновенный (трава)

3 чайные ложки измельченной травы заливают 500 г остуженной кипяченой воды. Настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день при ревматизме, болях в спине, подагре.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

Горец земноводный (корневища)

1 чайную ложку свежих корневищ варят 10 мин. в 1,5 стакана воды, настаивают 2 часа, процеживают, принимают по полстакана 3 раза в день до еды при болях в спине, ревматизме, подагре и как мочегонное средство.

Противопоказания те же.

Горечавка желтая (корневища с корнями)

3 чайные ложки корневищ и корней отваривают 20 мин. в 3 стаканах воды. Настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день до еды при ревматизме, подагре.

Такое же действие имеет горечавка перекрестнолистая. Заваривают так же. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Противопоказания те же.

Клевер луговой лилово-красный

3 чайные ложки цветочных головок с прилистниками заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 1 час,

процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды при ревматических болях и болях в спине.

Крапива двудомная (листья)

1 столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 1 час. Затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин. до еды при остром суставном или мышечном ревматизме, подагре.

В народе часто для лечения ревматизма, при болях в спине крапиву используют в свежем виде наружно, нанося свежесобранными побегами легкие удары по болезненным участкам, или, перемешивая их с ветками березы, парятся этими вениками в бане.

П р о т и в о п о к а з а н и я те же.

Лен посевной (семена)

2 чайные ложки семян отваривают 15 мин. в 1,5 стакана воды. Настаивают 10 мин., затем, хорошо взболтав, процеживают. Принимают по столовой ложке 4—5 раз в день при ревматизме и подагре.

П р о т и в о п о к а з а н и я те же.

Лимон (плоды, сок)

Лимоны применяют в народной медицине многих стран при самых различных заболеваниях, в частности, при остром ревматизме, подагре, ломоте и прострелe (люмбаго).

П р о т и в о п о к з а н и й нет.

Лопух большой (корень)

1 столовую ложку сухих корней заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 2 часа. Затем процеживают. Принимают по полстакана горячим 3—4 раза в день при ревматизме, подагре.

Рекомендуется также при ревматизме применять корень лопуха наполовину с корнем девясила (200 г корней на 1 стакан кипятка). Настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

П р о т и в о п о к а з а н и я. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

Пион уклоняющийся (корни)

1 чайную ложку сухих корней заливают 3 стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 1 час. Затем процеживают.

Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды. Спиртовую настойку принимают по 30—40 капель 3 раза в день до еды. Принимают при ревматизме, подагре, параличах.

Противопоказания те же.

Плющ обыкновенный (листья)

Половину чайной ложки листьев заливают стаканом холодной кипяченой воды. Настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день при ревматизме и особенно при подагре.

Противопоказания те же.

Рябина обыкновенная (плоды)

1 столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и настаивают 4 часа, укутав. Принимают по полстакана 3—4 раза в день при ревматизме. В Болгарии применяют сироп из свежих созревших плодов при ревматических болях.

Противопоказания те же.

Ряска маленькая (растение целиком)

1 столовую ложку чисто вымытой и измельченной ряски настаивают 3—4 суток в 250 г водки, процеживают, отжимают. Принимают по 15—20 капель с 2—3 ложками воды 2—3 раза на день.

Вымытую измельченную ряску смешивают также с медом. Принимают по 1 г 2 раза в день при ревматизме, подагре.

Противопоказания те же.

Спаржа лекарственная (корневища с корнями)

3 чайные ложки корневищ с корнями, молодых побегов заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день при ревматизме, болях в суставах, подагре. С этой же целью готовят сироп, уваривая свежеотжатый сок спаржевых побегов с сахаром (примерно 1:2). Принимают его по 2—4 чайные ложки несколько раз в день.

Противопоказания те же.

Физалис обыкновенный (плоды)

Плоды физалиса применяют при подагре и суставном ревматизме. В лечебных целях летом можно употреблять

ежедневно 15—20 свежих плодов или 20—25 г плодового сока. Чаще используют отвар из сушеных плодов. 20 г сухих ягод варят 10—15 минут в 0,5 л воды. Настаивают до охлаждения. Применяют по 1/4 стакана 4—5 раз в день.

Противопоказания те же.

Череда трехраздельная (трава)

2 столовые ложки травы заливают 500 г кипятка. Настаивают, укутав, 12 часов, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день при подагре и артритах, ревматизме.

Противопоказания те же.

Чеснок посевной (луковицы)

40 г измельченного чеснока настаивают в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки (можно прибавить для улучшения вкуса мятных капель — 3—5 капель). Принимают по 10 капель 2 раза в день за 30 мин. до еды при ревматизме и подагре.

Противопоказано эпилептикам и беременным женщинам.

Щавель кислый (корни)

1 столовую ложку свежих корней заливают 1,5 стаканами воды. Кипятят 25 минут. Затем настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме.

Противопоказаний нет.

ДОМАШНИЕ ВАННЫ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

Аир (корни)

250 г корневища аира смешивают с 3 л холодной воды и доводят до кипения. Затем процеживают и вливают в ванну. Температура воды в ванне должна быть не ниже 35—37 градусов.

Лечебные свойства. Эфирные масла сильно стимулируют периферическое кровообращение, оказывают отвлекающее, болеутоляющее действие при заболеваниях суставов и позвоночника.

Аир (корни), тимьян ползучий (наземная часть)

240 г корневища аира и 250 г тимьяна заливают 3 л холодной воды. Затем доводят до кипения. Настаивают, процеживают и вливают в ванну. Температура воды должна быть не ниже 35—37 градусов.

Лечебные свойства. Эфирные масла достаточно сильно стимулируют кровообращение, оказывают отвлекающее, болеутоляющее действие при болях в пояснице.

Спорыш (горец птичий) (трава)

300 г травы залить 5 л кипятка, настоять 2 часа; процедить, влить в ванну.

Лечебные свойства. Противовоспалительное, биостимулирующее и антитоксическое действие.

Ромашка (стебли с цветками)

300 г цветов залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить; влить в ванну.

Лечебные свойства. Ромашковый настой имеет широкий спектр лечебного воздействия на организм, в том числе болеутоляющее и спазмолитическое. Применяется при остеохондрозе позвоночника, обменно-дистрофическом полиартрите.

Шалфей (листья)

200 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, влить в ванну с температурой воды 34 градуса с постепенным снижением до 26 градусов.

Лечебные свойства. Настой шалфея оказывает достаточно хорошее противовоспалительное и болеутоляющее действие при полиартритах, контрактурах.

Цветы злаков

1—1,5 кг цветов злаков смешать с 5 л холодной воды. Варить 20—30 минут. Затем процедить, вылить в ванну.

Лечебные свойства. Эфирные масла очень хорошо повышают гиперемию, оказывают спазмолитическое действие. Можно применять как общие, так и местные ванны, делать обтирания, компрессы. При ревматизме, артритах, хроническом бронхите.

Каштан (плоды)

1—1,5 кг молотого конского каштана смешать с 5 л холодной воды и варить 30 мин.; процедить, влить в ванну.

Лечебные свойства. Каштановый настой обладает дубильным действием и повышает устойчивость капилляров, препятствует образованию тромбов. Хорошо помогает при ревматизме мягких тканей и суставов, невралгии, зуде, нарушении периферического кровообращения.

Дубовая кора, еловая кора

1 кг дубовой и еловой коры смешать с 5 л воды и варить 30 мин.; процедить и вылить в ванну.

Лечебные свойства. Отвар дубовой и еловой коры обладает дубильным, общеукрепляющим, успокаивающим действием. Ванна показана при ревматизме, невралгиях, хронических заболеваниях кожи.

Бузина черная, душица, крапива, лопух, можжевельник, пижма, пырей, черная смородина (лист), сосна (почки), фиалка, хвощ, хмель, чабрец

Смешать все компоненты в равных количествах, взять 8 столовых ложек сбора на 2 л кипятка, кипятить 10 минут. Процеженный и охлажденный отвар добавляют в теплую ванну (37—40 градусов).

Лечебные свойства. Отвар обладает широким спектром общеукрепляющего, нормализующего действия, содействует обмену веществ, хорошо купирует боли. Ванны показаны при различных заболеваниях суставов и позвоночника.

О МАГИЧЕСКОЙ СИЛЕ КАМНЕЙ И МЕТАЛЛОВ

I

Издревле люди верили в магическую силу камней. Вспомним «Суламифь» Александра Куприна. Дарил царь Соломон своей возлюбленной «ливийские аметисты, похожие цветом на ранние фиалки, распускающиеся в лесах у подножья Ливийских гор, аметисты, обладавшие чудесной способностью обуздывать ветер, смягчать злобу, предохранять от опьянения и помогать при ловле диких зверей; персепольскую бирюзу, которая приносит счастье в любви, прекращает ссору супругов, отводит царский гнев и благоприятствует при укрощении и продаже лошадей; и кошачий глаз — оберегающий имущество, разум и здоровье своего владельца; и бледный, сине-зеленый, как морская вода у берега, берилл — средство от бельма и проказы, добрый спутник странников; и разноцветный агат — носящий его не боится козней врагов и избегает опасности быть раздавленным во время землетрясения; и нефрит, почечный камень, отстраняющий удары молнии; и яблочно-зеленый, мутно-прозрачный онихий — сторож хозяина от огня и сумасшествия; яспис, заставляющий дрожать зверей; и черный ласточкин камень, дающий красноречие; и уважаемый беременными женщинами орлиный камень, который орлы кладут в свои гнезда, когда приходит пора вылупляться их птенцам; и заберзат из Офира, сияющий, как маленькие солнца...»

Драгоценные и обыкновенные камни наделены природными силами. Эти силы взаимодействуют с человеческим организмом. Подходит тот или иной камень человеку или нет, можно определить с помощью большой швейной иглы (то есть цыганской — толстой и длинной), подвешенной на шерстяной нитке (или шелковой натуральной) длиной примерно 20—25 см. Нитку надо взять за конец двумя пальцами (пальцы сильно не сжимать). Игла свободно висит на нитке вертикально. Конец иглы должен находиться над камнем, например, перстень положить на стол вверх камнем, игла не должна соприкасаться с ним.

Если поле камня благоприятно для человека, то игла начинает качаться, как маятник, если нет — то игла неподвижна. Человек должен стоять или сидеть около стола, на котором лежит и проверяется камень.

Аналогичным образом можно проверить, подходит ли вам камень в сережках. Только в этом случае сережку нужно подвесить на нитку и поднять так, чтобы сережки оказались на уровне и вблизи мочки уха. Если камень подходит, то сережка будет качаться, как маятник.

Ни в коем случае не следует приобретать камни, которые не подходят, так как это вредно для здоровья.

На ночь все украшения необходимо снимать.

Очень полезно иметь аметист натуральный, сердолик натуральный и малахит натуральный.

Сердолик — теплый лечебный камень, снимает сердечную боль и боль в суставах (гладить по больному месту камнем).

Янтарь — лечит зоб, головную боль, успокаивает нервы (не рекомендуется янтарь в золотой оправе). Очень благотворно влияет на нервную систему перебирание бусинок из янтаря, сердолика.

Красные камни (красных оттенков) помогают при ранениях: красная яшма, рубин и т. д.

Зеленые камни — рекомендуется брать в руки. Помогают при заболеваниях глаз, душевных болезнях.

Камни страдают вместе с человеком, поэтому если они приобретены в комиссионном магазине или их кто-то подарил и ранее носил, то их необходимо почистить с мылом и водой. Затем положить в хрустальный сосуд и поставить дня на 3 на окно, чтобы на них падали солнечные лучи.

Полезными и целебными свойствами наделены и простые камни, взятые у берега моря или реки. Их периодически надо мыть с мылом.

Полезно для человека посещать специальные парки, где много камней и мало растительности. Это равносильно подъему в горы. Камни помогают набирать жизненные силы.

Очень полезно посещать выставки драгоценных камней и минералов, смотреть на них, брать их в руки, если есть такая возможность, то есть общаться с ними.

Есть камни, которые несовместимы друг с другом, так, например, бирюза и сапфир, бриллиант и аметист.

2

Общеукрепляющее действие меди, серебра, железа, золота и других металлов на организм знали еще прадеды наших прадедов. В Японии и Китае, например, при переломах костей рекомендовали принимать порошок красной меди, запивая его молоком или водой. Еще и сейчас в Сирии, Египте и Греции надевают медные кольца на руки детей и не снимают их до тех пор, пока у них не появятся зубы. В этих и других странах люди всех возрастов привычно носят на руках медные браслеты, которые, как они утверждают, предохраняют их от гипертонических кризов, неврозов и бессонницы.

Современная наука подтверждает эффективность применения металлов в клинической практике. Теоретическим обоснованием этого служат те важные функции, которые они выполняют в организме. Медь, например, участвует в различного рода обменных процессах, о чем говорит ее высокая концентрация в печени и головном мозге, принимает активное участие в кровотворении и обмене ряда витаминов, таких как Р и С. Хотя в организме человека содержится ничтожное количество меди, нарушение ее обмена может привести к развитию ряда тяжких заболеваний, таких, например, как болезнь Вильсона (в основе которой — патологическое увеличение уровня меди) или красная волчанка.

Наружное применение меди в виде аппликаций оказывает противоотечное, противовоспалительное и обезболивающее действие, стимулирует защитные силы организма, активизирует водный и минеральный обмены, улучшает сон, успокаивает нервную систему, проявляет местное бактерицидное действие, усиливает лейкоцитарные реакции.

Показания для применения металлотерапии, и в частности меди,— это прежде всего боли при различных заболеваниях: радикулиты, плекситы, миозиты и даже доброкачественные опухоли, такие как мастопатия, фибромиома матки. В последнем случае металлотерапия поистине незаменима. Боль в пояснице при фибромиоме матки у многих больных связана с развитием опухоли или же с наличием остеохондроза, который часто сопровождает фибромиому. В то же время при опухолевых процессах имеются противопоказания к применению любых видов физио-

терапии (электролечения), рефлексотерапии, тепловых процедур и т. д. Что же делать, когда «ничего нельзя», а поясница болит? Эффективным обезболивающим средством в этой ситуации является применение медных аппликаций на область поясницы.

В клинической практике показания к медиотерапии достаточно широки. Ее применяют у больных, которые боятся иглоукалывания, у лиц с ослабленным здоровьем, у людей с выраженным нарушением сердечной деятельности, при наличии противопоказаний к электролечению (скажем, при остеохондрозе, сочетающемся с гипертонической болезнью), а также у беременных женщин, маленьких детей и людей преклонного возраста.

Для лечения можно использовать 2—3-копеечные монеты, выпущенные в СССР до 1961 года, которые содержат большое количество меди, или пластины такого же размера из чистой меди, так называемой меди вакуумной. Лечебный эффект повышается, если пластины отполировать и пробить в них небольшие отверстия.

Перед тем как наложить пластины, их необходимо специально обработать, произвести так называемый «отпуск» меди. Первый вариант этого процесса: пластины прокаливают на сковородке в течение 10—20 минут, дают им остыть и очищают наждачной бумагой. Второй вариант: медные диски бросают в стакан с водным раствором поваренной соли (столовая ложка на стакан) на один час, затем извлекают, высушивают и прикладывают к больному участку.

Специалисты заметили, что лечебный эффект достигается в тех случаях, когда монеты притягиваются кожей и когда под диском через некоторое время образуется пятно зеленоватого цвета. Это явление получило название «симптом сцепления».

Если «сцепления» металла с кожей нет, то прикладывать металл нельзя. Аппликации меди снижают температуру, действуют кровоостанавливающе, являются очень сильным бактерицидным средством, нормализуют водный и минеральный обмены, улучшают сон, успокаивают нервную систему, активизируют действие инсулина в крови. Аппликации меди показаны при воспалительных процессах в организме (хронический отит, хронический бронхит, хроническая пневмония, воспаление мочевого пузыря, гайморит, воспаление миндалин и др.). Медь лечит инфекци-

онные болезни, почечные заболевания, холецистит, полиартрит, кожные заболевания, радикулит, конъюнктивит, травмы различного происхождения, заболевания сердечно-сосудистой системы (сердце, вены, тромбофлебиты), улучшает постинфарктное состояние.

Аппликации меди восстанавливают слух, снижают шум в ушах и вредный эффект радиации. Доказано, что медь, проходя через кожу, дезинфицирует ее. В организме медь связывает токсины и склеивает бактерии, при этом образуются труднорастворимые соединения.

При болях в сердце медные диски, монеты кладут в подключичную ямку. Носить диски или монеты нужно круглосуточно, закрепив пластырем, в течение 10 дней. При гайморите монеты кладут на гайморовы пазухи на ночь, при трахеобронхите — на шею. Лечение нельзя применять без точного диагноза. Медь излечивает глухоту: один медный диск с 2-копеечную монету кладут за ухом на сосцевидный отросток, а другой прикладывают к уху со стороны лица. Лечение длительное. Медь применяют для лечения переломов, она ликвидирует бессонницу, успокаивает центральную нервную систему, дает бодрость человеку, снижает головную боль. Медь накладывают на очаг боли.

При остеохондрозе возможны два варианта применения медных пластин. Первый заключается в следующем. На кровати на простыню укладывают 3- или 5-копеечные монеты в несколько рядов (соответственно ширине и длине спины). Затем нужно аккуратно лечь и лежать на этой медной аппликации в течение 25—40 минут. Когда же затем вы подниметесь, большая часть монет отпадет. Те же, которые останутся, «присосутся» к спине, закрепите тонкой полоской лейкопластыря. Монеты не снимают с кожи в течение 3—7 суток. После удаления пластин кожу моют теплой водой с мылом, смазывают кремом. После первой процедуры делают 2—3-дневный перерыв для успокоения кожи, а затем снова повторяют процедуру.

Второй вариант применения медных пластин проще. Вы не ложитесь на все монеты спиной, а накладываете несколько монет только на общеукрепляющие и болевые точки, затем закрепляете их тонкими полосками обычного медицинского пластыря.

Хороший эффект дает применение не только меди, но и других металлов — стали и серебра. Их можно чередовать.

АПИТЕРАПИЯ. ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ И ДРУГИМИ ЕСТЕСТВЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ

ЯД ВО ЗДРАВИЕ

Ученые издавна успешно применяли для лечения различных недугов апитерапию — пчелоужаливание.

Установлено, что после первого курса лечения из 15 сеансов (по нескольку пчел в каждом) наступает резкое улучшение функционирования всего организма, уменьшаются боли пораженных участков тела.

После второго курса через 3 месяца восстанавливается кровообращение во всех конечностях, нормализуется работа сердца и всего организма.

При этом врачи советуют в процессе лечения 3 раза в день употреблять мед по чайной ложке.

АПИТЕРАПИЯ помогает побеждать самые разные болезни. Она снижает воспаление суставов, избавляет больных от гипертонии, сердечной аритмии, отложений солей и остеохондроза, бронхита и бронхиальной астмы; заболеваний сосудов и нервной системы, очищает кожу от новообразований, лечит от простатита и женских болезней, помогает даже тем, кто получил повышенную дозу радиации.

Русские знахари с незапамятных времен лечили своих пациентов, больных ревматизмом, укусами пчел. Техника лечения крайне проста. Обыкновенно ловят пчел. Берут пчелу за крылья и сажают на больное место. Пчела почти всегда немедленно кусает. Следующий укус — через сутки после первого, на расстоянии 4—8 см от места первого укуса. В первый день сажают одну пчелу, на следующий — двух, на третий — трех и так до пяти. Затем дают больному один или два дня отдыха и продолжают сеансы в обратном порядке, то есть начинают с пяти пчел и убавляют каждый день по одной. Если пациент все еще чувствует боли, то через неделю повторяют курс лечения. После второго курса надо дать больному две недели отдыха перед третьим курсом лечения, если таковой понадобится, но это бывает очень редко.

Апитерапия эффективна при лечении остеохондроза. Вот что рассказала пчеловод Ф. М. Акопова: «Двадцать лет назад я тяжело заболела. Из-за отложения солей были поражены все суставы, перестали сгибаться колени, вставать без посторонней помощи я не могла, даже костыли не помогали передвигаться. Представляю, что стало бы со мной, если бы добрые люди не познакомили меня с Федором Дмитриевичем Корнеевым — известным врачом-апитерапевтом. После осмотра он пришел к решению сажать пчел на биологически активные точки кожи. Через две недели прекратились боли, через три месяца я выбросила костыли.

Таким же образом вылечилась от болей в позвоночнике и моя соседка.

С тех пор я сама начала заниматься пчелами. Изучила практически все о чудодейственной силе не только пчелиного жала, но и меда, пыльцы, прополиса, маточного молочка, воска. Это дает мне право утверждать, что пища плодной матки хорошо влияет на железы внутренней секреции, содействует излечению старческих недомоганий, нервных и душевных заболеваний, болезней пищеварения и других. Но, главное, способствует исцелению больных остеохондрозом.

Подтверждением сказанному может служить достаточно нашумевший в свое время случай исцеления папы римского Пия XII или заявление президента Чили, в котором он утверждает, что именно пища пчелиной матки оберегает его от болей в суставах, дает ему возможность интенсивно работать в 80 лет и успешно выполнять свои обязанности».

Пчеловоды живут, как правило, до преклонных лет, а если неможется, обращаются за помощью к пчелам. Скажем, прихватит сердце: стоит наклонить голову к улью и подышать идущим из него воздухом — минут пять и все проходит!

В Румынии пчелиный яд применяют для лечения малярии у горнорабочих. Эффект во много раз выше, чем при использовании традиционного хинина.

В Северном море при поднятии золота с затонувшего фрегата «Эдинбург» водолазы не могли опускаться на нужную глубину — заболевали. Им начали давать мед, и они стали работать под водой без ущерба для здоровья! И таких примеров множество. В чем же дело?

Однозначных ответов не найти, хотя версий очень много. Пчелы сами по себе уникальные существа, тайна которых еще не разгадана.

Почему, например, пчелиные соты, даже очень старые, если подержать над ними руку, начинают «фонить» так, что вы чувствуете покалывание в кончиках пальцев? Почему пчелы не переносят ветра? Почему в знаменитом арабском трактате «Медицина Профета» сказано: «Четыре действия рождают чудо — смотри на воду, на зеленый цвет, любуйся красивым лицом и пей мед!» Почему Аристотель в своей «Истории животных» посвятил пчелам целых шесть книг? По одной из версий, пчелиная семья — это своего рода биостимулятор пространства, *чудесный механизм природы*, способный концентрировать жизненную энергию в том месте, где пчелы пребывают в данный момент. Там, где находятся пчелы, воздух словно сгущен, насыщен невидимыми нитями взаимосвязей, ячейками обмена веществ, проводимость его чрезвычайно высока. Можно даже сказать, что пчелы создают живую энергетическую структуру со своим информационным полем, поэтому не случайно пчеловоды говорят, что каждый улей «имеет душу».

Вырабатываемые пчелами в таком поле жизнепродукты (яд, мед, прополис, перга, маточкино молочко) — биостимуляторы на все случаи жизни. Поэтому уже только пребывание человека рядом с ульями укрепляет здоровье, повышает жизненный тонус, сопротивляемость организма болезням. Что же касается непосредственного воздействия пчелопродуктов на наш организм, то оно также загадочно.

Яд, проникая в кровь, действует как стартер, запуская все обменные процессы в организме. Состав яда мало о чем говорит. В него входят многие вещества, которые есть и в других растворах: кислород, азот, калий, цинк, медь, сера, углерод, марганец, йод, хлор и т. д.

Возможно, дело не в составе, а в живой энергии, в концентрированной информации о пчелиной семье, спрессованной в яде и раскручивающейся при попадании в кровь с огромной силой, мобилизуя все защитные силы и возможности организма.

Многолетнее изучение яда привело ученых к поразительным выводам. Оказывается, яд, кроме мобилизации иммунной системы, каким-то образом воздействует на

клеточные мембраны, усиливая их пропускную способность. Организм работает на более высоком уровне активности, буквально молодеет.

ЭТОТ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ МЕД

Пчелиный мед является уникальным продуктом природы. Лечебные его свойства известны людям с незапамятных времен. Его применяли древние египтяне для лечения ран еще за 1,5 тысячи лет до н. э. Упоминание о меде как о лечебном средстве встречается в сочинениях древнегреческого врача Гиппократа. В Древней Руси мед широко применялся для лечения ран и различных заболеваний. И в настоящее время в народной медицине мед применяется для лечения простудных заболеваний, как слабительное средство.

Лечебными свойствами мед обладает благодаря большому содержанию в нем глюкозы, витаминов, микроэлементов, минеральных и противобактериальных веществ.

ЛЕЧЕНИЕ РАН

Наиболее эффективно применение меда для лечения долго незаживающих ран и язв. Мед в сочетании с рыбьим жиром ускоряет процесс заживления. При соприкосновении меда с раной в ней усиливается кровоток и отток лимфы и тем самым происходит механическое промывание раны. Мед губительно действует на многие виды микробов.

Для лечения различных ран и язв можно рекомендовать отвары лекарственных растений с добавлением к ним меда.

1. Столовую ложку высушенной травы сушеницы болотной заливают стаканом кипящей воды, настаивают в течение 30 минут, процеживают, добавляют столовую ложку меда. Полученную смесь используют для промывания ран и язв. При язве желудка принимают внутрь по столовой ложке за 30 минут до еды.

2. 50 г листьев эвкалипта заливают 0,5 л воды, кипятят в течение 3—4 минут, процеживают, добавляют 2 столовые ложки меда. Используют в качестве примочек и ванночек для лечения ран.

3. Столовую ложку сухих цветов ромашки обыкновенной заваривают в стакане крутого кипятка, профильтровывают после охлаждения, добавляют чайную ложку меда. Используют в виде полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и глотки.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Мед обладает легким слабительным эффектом. При склонности к запорам его принимают внутрь в количестве 50—100 г или же ставят клизму с 10—20 г меда.

Мед снижает кислотность желудочного сока, в связи с чем прием его рекомендуется больным гастритом с повышенной кислотностью; советуют принимать столовую ложку меда в растворе холодной воды перед едой.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки растворенный в стакане теплой воды мед принимают за 1,5—2 часа до завтрака, обеда и через 3 часа после ужина.

Утром принимают 30—60 г меда, днем — 40—80 г, вечером — 30—60 г в качестве питательного средства во время ослабления сердечной деятельности. При болезнях сердца мед принимают по чайной или столовой ложке 2—3 раза в день с молоком, творогом, фруктами. Полезен прием меда в сочетании с настоем плодов шиповника: столовую ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить, добавить столовую ложку меда. Принимают по 1/4—1/2 стакана 2—3 раза в день.

Больным гипертонической болезнью рекомендуется прием меда с соком овощей:

1. Стакан сока столовой свеклы, стакан сока моркови, стакан сока хрена (натертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и сок одного лимона смешивают со стаканом меда. Принимают по столовой ложке 2—3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после еды.

2. Стакан сока красной моркови, стакан сока хрена (тертый хрен предварительно настаивают на воде в течение суток), стакан меда и сок одного лимона. Принимают по столовой ложке 3 раза в день за час до еды или спустя 2—3 часа после еды.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Мед широко применяется при лечении простудных заболеваний. Как потогонное и отхаркивающее средство принимают мед с горячим чаем или молоком на ночь (столовая ложка меда на стакан чая или горячего молока), с соком лимона (100 г меда и сок одного лимона), малиной и т. д.

В качестве потогонного и отхаркивающего средства рекомендуются следующие рецепты:

1. Столовую ложку высушенных листьев мать-и-мачехи заваривают как чай в стакане кипятка. Процеживают, добавляют столовую ложку меда. Принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день как отхаркивающее средство.

2. Столовую ложку цветов липы мелколистной заваривают в стакане воды. Через 20 минут процеживают и добавляют столовую ложку меда. Принимают по 1/4—1/2 стакана как потогонное средство.

3. Две столовые ложки сухих ягод малины заварить в стакане воды. Через 10 –15 минут добавить столовую ложку меда и в теплом виде пить как потогонное средство.

При гриппе можно употреблять медово-чесночную кашицу. Чеснок натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают по столовой ложке перед сном, запивая теплой водой.

При ангине в виде компресса используют смесь из 2 чайных ложек меда, 1 части сока алоэ и 3 частей воды.

Сироп из меда и еловых почек.

Сироп изготовляется в домашних условиях из меда и еловых почек с добавлением прополиса. Еловые или пихтовые почки собирают, когда их длина 3—5 см (в конце апреля и мае). Взвешивают и промывают в холодной воде, мелко нарезают. На 1 кг почек добавляют 3—4 л воды. Кипятят в эмалированной посуде в течение 10—15 минут. После варки процеживают сквозь кухонное сито и дают отстояться. Затем пропускают через марлю, вновь дают отстояться и второй раз процеживают через марлю. Из полученного таким образом отвара готовят сироп. Делают это так: на 1 кг отвара еловых почек добавляют 1 кг меда (желательно липового или из разнотравья) и 10 г мягкой вытяжки прополиса (концентрация спиртовой вытяжки прополиса 30%). Хорошо перемешивают для получения однородной смеси отвара с медом и прополисом, а полу-

ченный сироп нагревают до температуры не более 40–45°С. После охлаждения хранят в герметически закрытых бутылках. Принимают от кашля, при гриппозных состояниях, ларингитах и фарингитах и при других болезнях дыхательных путей. Ежедневно по ложке до еды.

МЕД И ХРЕН ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Одну полную ложку натертого свежего хрена смешивают с акациевым медом до получения однородной пасты. Час спустя после потребления всей дозы можно завтракать. Продолжительность курса лечения — не более 30 дней. Готовить смесь хрена с медом нужно ежедневно. Если пациент начнет жаловаться на боли в желудке из-за хрена, рекомендуют уменьшить его дозу до чайной ложки. Затем дозу постепенно увеличивают до первоначальной. Перед лечением необходимо сделать анализы (на сахар в крови и желудочного сока) для установления пределов потребления меда и хрена.

После 30 дней лечение прерывают на 2 месяца и возобновляют, если к больным возвращаются прекардиональные боли.

ПРОПОЛИС

Прополисом лечат все кожные заболевания, простые раны, долго не заживающие, язвы желудочные и язвы двенадцатиперстной кишки, гинекологические заболевания воспалительного характера, геморрой, насморк, невриты, радикулит, венерические заболевания, туберкулез легких.

ПРОСТЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПРОПОЛИСА. ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАЗЕЙ

Мази готовят на вазелине, ланолине, рыбьем жире, свином сале и т. д.

Вазелин (вазелин с рыбьим жиром и т. д.) довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня и добавить мелко нарезанный прополис, непрерывно помешивая при температуре 80 грудасов в течение 30 минут, затем в горячем виде профильтровать через один слой марли и разлить по банкам. Мазь хранится долгие годы.

10% мази применяются:

— при ожогах, геморрое путем втирания и смазывания пораженных участков;

— при насморке вводить в нос (на 10—15 мин.) ватные тампоны на спичке, смазанные мазью, или 2—3 капли жидкого раствора;

— при гинекологических воспалительных процессах, эрозии шейки матки, кольпите.

15% мази применяются:

— для быстрого заживления ран, порезов, в том числе долго не заживающих и гноящихся, при ушибах;

— в дерматологии — при угрях на лице, наружной эрозии и язвах слизистых оболочек носа, губ, ячменях, при кожном зуде;

— при сильных ожогах и обморожениях.

20% мази применяются:

— при грибковых заболеваниях;

— при сибирской язве;

— при фурункулах, карбункулах и экземе.

30% мази применяются:

— при роже (смазывание и втирание);

— при радикулите, ишиасе и поражении периферической нервной системы (верхних и нижних конечностей) втирать и прогревать синим светом.

Прополис на сливочном масле

Прополисное масло 10% концентрации применяется при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать 3 раза в день за час-полтора до еды по 10—15 граммов (чайная ложка). При лечении соблюдать строгую диету. Лечение продолжать 2—3 недели.

При туберкулезе легких и тонзилитах 2—3 раза в день за час-полтора до еды по 10—15 граммов. Продолжительность лечения от 4-х до 10 месяцев. По мере лечения увеличить концентрацию прополисного масла до 15%.

Приготовление: 1 кг сливочного масла довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня, положить 100-150 г (в зависимости от концентрации) прополиса в мелких кусочках и перемешивать в течение 15 минут при температуре 80 градусов, после чего в горячем виде отфильтровать и слить в чистую стеклянную посуду.

Приготовление экстрактов

10 г измельченного прополиса заливают 100 г спирта ректификата и дают настояться в течение суток при ком-

натной температуре. Бутылку периодически встряхивают. После того как смесь отстоится, экстракт фильтруют через один слой марли.

ПРИМЕНЕНИЕ НАТУРАЛЬНОГО ПРОПОЛИСА

1. Для ликвидации мозолей лепешки из прополиса накладывают на мозоль, бинтуют и через 3 суток снимают.

2. При гриппе и ангине кусочек прополиса величиной в 2 горошины держат во рту и перебрасывают изредка с одной стороны на другую. На ночь закладывают за щеку.

3. При зубной боли рекомендуют держать кусочек прополиса у корня больного зуба.

Препарат прополиса убивает возбудителей туберкулезной палочки, дифтерита, грибков, стрептококков, стафилококков.

Прополис совершенно безвреден для организма.

ГОРНЫЙ БАЛЬЗАМ МУМИЕ

«Мумие» – в переводе «сохраняющее тело», «исцеляющее организм». Это уникальное добываемое в пещерах сложное вещество с глубокой древности и до наших дней с успехом применяется как в народной, так и в научной медицине. Изумительный терапевтический эффект мумие обеспечивает наличие в нем биологически активных и биостимулирующих веществ: белков, стероидов, аминокислот, пчелиного яда, витаминов, эфирных масел в сочетании с набором микроэлементов, удивительно удачно биологически сочетающихся в одном веществе. Благодаря этому оно является средством, нормализующим обмен веществ, состав и состояние крови, а также противовоспалительным, противотуберкулезным и противоопухолевым.

Мумие не токсично, не канцерогенно, хорошо переносится, не дает осложнений, противопоказаний не имеет. Применяется внутрь, наружно, комбинированно и комплексно. Как общеукрепляющее средство мумие можно применять практически от всех болезней.

Заболевания, при которых принятое внутрь мумие оказывает особенно эффективное лечебное воздействие: открытые, закрытые и осложненные переломы костей, суставов, травмы грудной клетки, вывихи, ушибы, растяжения мышц, костно-туберкулезные процессы, язвы желуд-

ка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, колиты, атонии кишечника (запоры), заболевания селезенки, мочевого пузыря (циститы), почек (нефриты, пиелонефриты), печени (гепатиты, холециститы, циррозы), поджелудочной железы (панкреатиты), инфаркты, дизентерии, полиомиелиты, половые импотенции, бесплодие у женщин и у мужчин, отравление алкоголем, аллергии, лучевая болезнь, заболевания крови (лейкоз) и кроветворных органов, эпилепсия, паралич, заикание, гипертония, диабет, склероз, сепсис, тромбофлебит, спонделез, стенокардия, полиартриты (инфекционный, обменный), сердечно-сосудистые, почечнокаменные, желчнокаменные заболевания. Мумие — высокоэффективное лечебное средство при заболеваниях периферической и центральной нервных систем.

При астме, бронхите, пневмонии, туберкулезе, плеврите, заболеваниях уха, горла, носа рекомендуется комбинированный метод лечения (питье, ингаляция, закапывание). При геморрое, женских заболеваниях (фибромах, эрозиях, язвах) целесообразны питье и спринцевания, орошения, клизмы, применение тампонов. При парадонтозах, язвах, ожогах, обморожениях, кожных заболеваниях (грибки, лишаи, экземы) рекомендуется питье, смазывание, промывание, примочки. При ревматизме, радикулите, плексите, невралгии, нейродермите и простуде — питье и натирание.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Вовнутрь:

1. 0,2 г мумие (кусочек величиной с рисовое зерно) растворить в стакане молока или любого фруктового сока и выпить в течение дня в два приема: утром сразу после сна, вечером перед сном — по 0,5 стакана.

0,2 г мумие разделить пополам, положить одну часть под язык и медленно запивать водой, но лучше молоком, бульоном, фруктовым или овощным соком с добавкой меда.

Для ингаляций, спринцеваний и смазываний:

1. 1 г мумие растворить в 20 г воды. Рекомендуется добавить настойку софоры японской или масло облепихи — по 10 капель.

Для растираний:

1. 1 г мумие растворить в 20 г водки.

Вместе с мумие желательно принимать настой трав, корней, показанных при соответствующих заболеваниях:

радиола розовая (золотой корень), сок или масло облепихи, софора японская и др. — проводить комплексное лечение.

Для начального курса лечения, состоящего из двух циклов по 25 дней, потребуется 10 г мумие. Для полного курса (150 дней) — 30 г мумие. Между циклами необходимо делать 10-дневный перерыв. При необходимости — продлить лечение до полного выздоровления. В период лечения мумие соблюдать диету, исключить употребление алкоголя и химических препаратов. У тяжелых больных, особенно пожилых, во время начального курса возможно ухудшение самочувствия (усиление болей, болезненности в суставах, мышцах, сердцебиение, повышение давления и т. д.). Это естественная реакция организма, нужно наполовину уменьшить суточную дозу и постепенно увеличивать ее до нормы.

Таблица 1

Дозировка мумие (*в г*) для взрослых в зависимости от их веса

Вес больного (*в кг*)	Суточная доза	На 1 цикл (25 дней)	На 1 курс (50 дней)	На полный курс (150 дней)
70—80	0,3	7,5	15	45
80—90	0,4	10	20	60*
более 90	0,5	13	26	72

Таблица 2

Дозировки мумие (*в г*) для детей в зависимости от их возраста

Возраст	Суточная доза	На 1 цикл (25 дней)	На 1 курс (50 дней)	На полный курс (150 дней)
До 1 года	0,02	0,5	1	3
От года до 5 лет	0,03	0,75	1,5	5
От 5 до 9 лет	0,05	1,25	2,5	8
От 9 до 14 лет	0,1	2,5	5	15
От 14 до 18 лет	0,15	3,75	7,5	23

ПРИМЕНЕНИЕ МУМИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Язва желудка, гастрит, язва двенадцатиперстной кишки — 0,2 г в день, запивать теплым молоком или водой. Курс лечения 2—3 месяца. После каждых 10 дней приема — перерыв на 2—3 дня.

Бронхит, астма — 0,05—0,1 г 2 раза в день совместно с экстрактами грудных трав: мать-и-мачехи, корня солодки, плодов фенхеля, багульника и корня алтея.

Пониженная потенция, ослабленная память — 0,2 г 3 раза в день с соком моркови или витамином Е.

Эрозия шейки матки — тампоны с 4% раствором мумие через день, на ночь.

Остеохондроз, артриты — 0,3 г 2 раза в день с экстрактом хвоща полевого. Одновременно проводить электрофорез с 4% раствором мумие.

Нарушение сердечной деятельности — 0,2 г 2 раза в день с экстрактом цветов боярышника и ландыша.

Пиелонефрит — 0,2 г 2 раза в день с экстрактом ослинника или толокнянки обыкновенной.

Мочекаменная болезнь — 0,5 г 2 раза в день с хвощом полевым.

Простатит, различные доброкачественные опухоли молочной железы, фиброма матки — 0,3 г 2 раза в день с экстрактом болиголовы.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЖИЗНЬ, ДВИЖЕНИЕ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ

Всякий излишек противен природе.

Гиппократ

Остерегайся всякой пищи и питья, которые побудили бы тебя съесть больше того, сколько требует твой голод и жажда. Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить.

Сократ

Бывает странно видеть людей, которые пьют и едят все, что перед ними поставят, но очень внимательно проверяют масло, залитое в их автомобиль.

П. Брэгг

Желательно есть поменьше, особенно жирного, мясного и сладкого, и вообще того, что требуется организму. Обильная еда голову ясности лишает, создавая благоприятную среду для болезнетворных микроорганизмов.

П. Иванов

Обязательные разгрузочные дни (хотя бы один-два в неделю) в комплексе с правильным питанием, движением, близостью к природе, минимумом теплой одежды, свежим воздухом и положительным настроем — вот надежное средство продлить свою молодость, сохранить работоспособность, отличное надежное здоровье до преклонного возраста, способ избежать многочисленных недугов, которыми так богат наш век.

Из Устава Всемирной организации здравоохранения

Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней,— считай недостойным сердиться и предаваться унынию.

Арнольд из Виллановы

Очень часто человек болен лишь потому, что засорил свой организм страхом, слезами и раздражением. Иногда сердечный припадок надо было бы назвать не сердечным, а припадком ужаса и страха. Надо бы говорить, что у человека не приступ боли в печени, а приступ корыстолюбия или уныния. Надо учиться побеждать все, что давит дух. Независимость и свобода духа человека — вот основа истинного здоровья.

С. Рерих

Мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?

Китайская мудрость

За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарство, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечение, но не счастье; религию, но не спасение.

П. Брэгг

Лучше всего восстанавливают силы крепкая вера (в дело, в близкого человека), сон, музыка и смех. Научитесь хорошо спать, любите музыку, умейте видеть смешные стороны жизни — тогда здоровье и счастье будут с вами.

А. Каррел

Вы можете вылечиться сами, если последуете совету — постарайтесь ежедневно думать о том, чем вы можете когорлибо обрадовать.

Будьте заняты. Всегда оставайтесь занятыми. Это самое дешевое лекарство на земле — и одно из самых лучших.

Д. Карнеги

Движение! Движение в области мысли, действий, переживаний. Движение — жизнь, покой — смерть!

Кто бездельничает, лежит на боку, тот слабеет физически, нравственно и умственно, тот разрушается. Кто трудится, тот приобретает силу, здоровье, выносливость, бодрость и ясность духа.

П. Ф. Лесгафт

Действие спасает от смерти, страха и слабостей, даже от холода и болезней.

А. Сент-Экзюпери

Первопричиной многих болезней является воздействие на больных других людей. Это еще одно подтверждение того, что здоровье и этика тесно связаны между собой. Защита может быть только одна, без всяких магических ухищрений — повышение своего духовного потенциала.

М. Пришвин

Не стареет тот, у кого нет на это времени.

Б. Франклин

Наша жизнь такова, какой ее делают наши мысли.

Марк Аврелий

Я не верю ни в какие лекарства, кроме природы. Все, что мы можем сделать, это укрепить жизненные силы таким образом, чтобы лечение болезней стало сугубо внутренним делом самого организма.

П. Брэгг

Ни одному человеку неведомо, сколько горя и страданий он может снести. В этом одно из благ, дарованных ему природой. И поэтому, когда кажется, что все исчерпано, вдруг появляются неизвестные, доселе скрытые возможности к сопротивлению.

Б. Кремнев

Если вы хотите обрести спокойствие и начать жить полнокровной жизнью, запомните правило: считайте благодати, в чем вам повезло, а не ваши несчастья!

Шопенгауэр

Мы не дорожим тем, что нам дается даром. А если бы давалось не даром? Если бы надо было дорого уплатить и за естественное дыхание, и за нормальное биение сердца, и за то, что можем ходить, бегать... Как бы мы тогда ценили эту аппаратуру, подаренную нам природой, аппаратуру, которую никогда не смогут заменить машины, даже самые совершенные.

А. Зильбер

Физические упражнения могут заменить много лекарств, ни одно лекарство не может заменить физических упражнений.

А. Мюссе

Движение — кладовая жизни.

Плутарх

Здоровое тело — продукт здорового рассудка.

Б. Шоу

При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда — сущее горе.

Л. Толстой

Главные медикаменты — это чистый воздух, холодная вода, лопата, пила и топор.

В. Д. Поленов

Юмор — великий лекарь, и он нам нужен для продления не только наших собственных жизней, но и для продления жизней наших близких.

А. Зильбер

Жажда достижений придает жизни устойчивость и счастье. Отсутствие побуждений — трагедия, которая приводит к разрушению организма.

Г. Селье

Режим ограничений и нагрузок — образ жизни, обеспечивающий здоровье.

Н. М. Амосов

Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это не самое интересное в его жизни.

А. П. Чехов

Когда встречаются два старых человека, им следует говорить не только о проклятой подагре, о негнущихся частях тела и об одышке при подъеме по лестнице, но и о веселых и отрадных ощущениях и впечатлениях. А таковых множество.

Г. Гессе

Мы начинаем стареть, когда отказываемся от молодости.

У. Черчилль

Никто так не любит жизнь, как старый человек.

Софокл

Каждый хочет жить долго, но никто не хочет быть старым.

Д. Свифт

Старение — не что иное, как дурная привычка, на которую у занятого человека просто нет времени.

А. Моруа

Ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь.

П. Брэгг

Жизнь не имеет определенного размера и может быть удлинена до тысячи лет...

Циолковский

СПИСОК
ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Агаджанян Н. А., Катков А. Ю.* Резервы нашего организма, 2-е изд., испр., доп. М., 1982.
2. *Амосов Н. М.* Раздумья о здоровье. М., 1988.
3. *Бобрищев К.* Я победил боль. К.: Сервис, 1994.
4. *Богомолец А. А.* Продление жизни. М., 1940.
5. *Брэгг Поль С.* Чудо голодания. М., 1989.
6. *Брэгг Поль С.* Нервная сила. Лечение без лекарств. М., 1991.
7. *Герян Михаэль.* Путь к здоровью и долголетию. М., 1992.
8. *Гласс Дж.* Жить до 180 лет. М., 1991.
9. *Динейка К. В.* Рух, дихання, психофизичне тренування. К., 1982.
10. *Ивайченко В. А.* Секреты нашей бодрости. М., 1988.
11. *Иванов С. И.* Рецепты природы. Применение лекарственных растений. В 2-х кн. Кн. 1. СПб.; Х., 1994.
12. *Иванов С. И.* Рецепты природы. Применение лекарственных растений. В 2-х кн. Кн. 2. СПб.; Х., 1994.
13. *Козин О. П.* Психична культура и здоров'я. К., 1990.
14. *Литошенко О. Я.* Чому и як ми стариемо. К., 1990.
15. *Малахов Г. П.* Целебные силы. Тула, 1993.
16. *Мечников И. И.* Этюды оптимизма. 2-е изд. М., 1909.
17. *Микулин А. А.* Активное долголетие. М., 1977.
18. *Осава Ж.* Микробиотика, искусство омолаживания и долголетия. Париж, 1974.
19. *Решетняк В. В., Цигура И. В.* Травник. Х., 1992.
20. *Свиридов Г. М.* Родники здоровья. М., 1986.
21. *Сытин Г. Н.* Животворящие силы. М., 1995.
22. *Хай Луиза Л.* Исцелите себя. М., 1991.
23. *Чейз Алиса.* Питание и здоровье. Нью-Йорк, 1954.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление

Раздел I.

ДВИГАЙТЕСЬ, ОЧИЩАЙТЕСЬ, РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ

Раздел II.

ЦЕЛИТЕЛИ: СЛОВО И РУКИ

Научно-популярное издание

Автор-составитель
ИЩЕНКО
Станислав Иосифович

ЛЕЧЕБНИК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

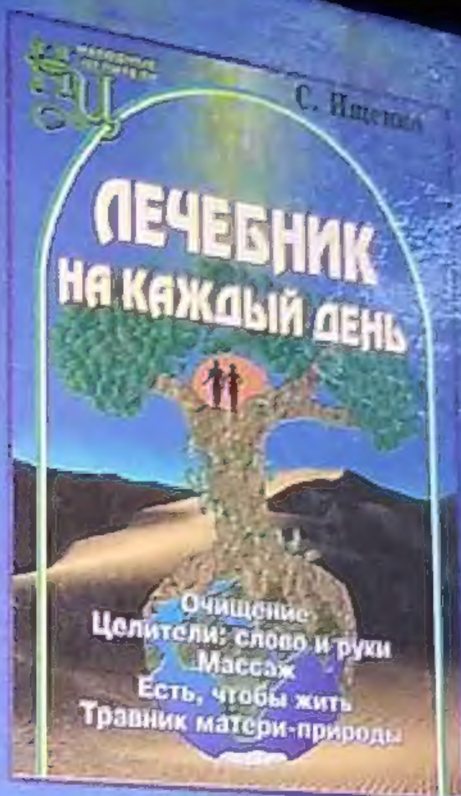
Главный редактор *В. И. Галий*
Редактор *Л. Н. Каминский*
Художественный редактор *С. А. Пятковка*
Технический редактор *Е. В. Триско*
Корректоры: *Г. М. Арепьева, Н. Д. Пастухова*

Лицензия ЛР № 064925 от 16 января 1997 г.
Лицензия ЛР № 010212 от 24 апреля 1997 г.

Подписано в печать 18.05.99.
Формат 84x108 1/32. Бумага типографская.
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 26,88. Усл. кр.-отт. 27,30. Уч.-изд. л. 31,20.
Тираж 40 000 экз. Заказ № 3031.

РИПОЛ КЛАССИК
г. Москва, Ленинградское ш., д. 110, к. 2.

ГУИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109.



В настоящее двухтомное издание вошли более 4000 доступных и в большинстве своем простых рецептов, методов и рекомендаций народной медицины, которые могут быть использованы в домашних условиях для лечения и предупреждения различных недугов.

РИПОЛ КЛАССИК